ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ ПРИДУРКОВ

СТР. 96

ИЮНЬ 2013

Men's Health

ФИТНЕС

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ

ИХ БОИТСЯ ДАЖЕ ТРЕНЕР

НА КОСТЕР!

9

РЕЦЕПТОВ ПОХОДНОЙ КУХНИ

МН • НАВИГАТОР ЛУЧШИЕ ЛЕТНИЕ АВАНТЮРЫ • 2013

ОРГАНИЗМ

СМОТРИТЕ, Я ЛЕЧУ...

...ПЕРЕЛОМ, ФИНГАЛ ПОХМЕЛЬЕ — СВОИМИ РУКАМИ

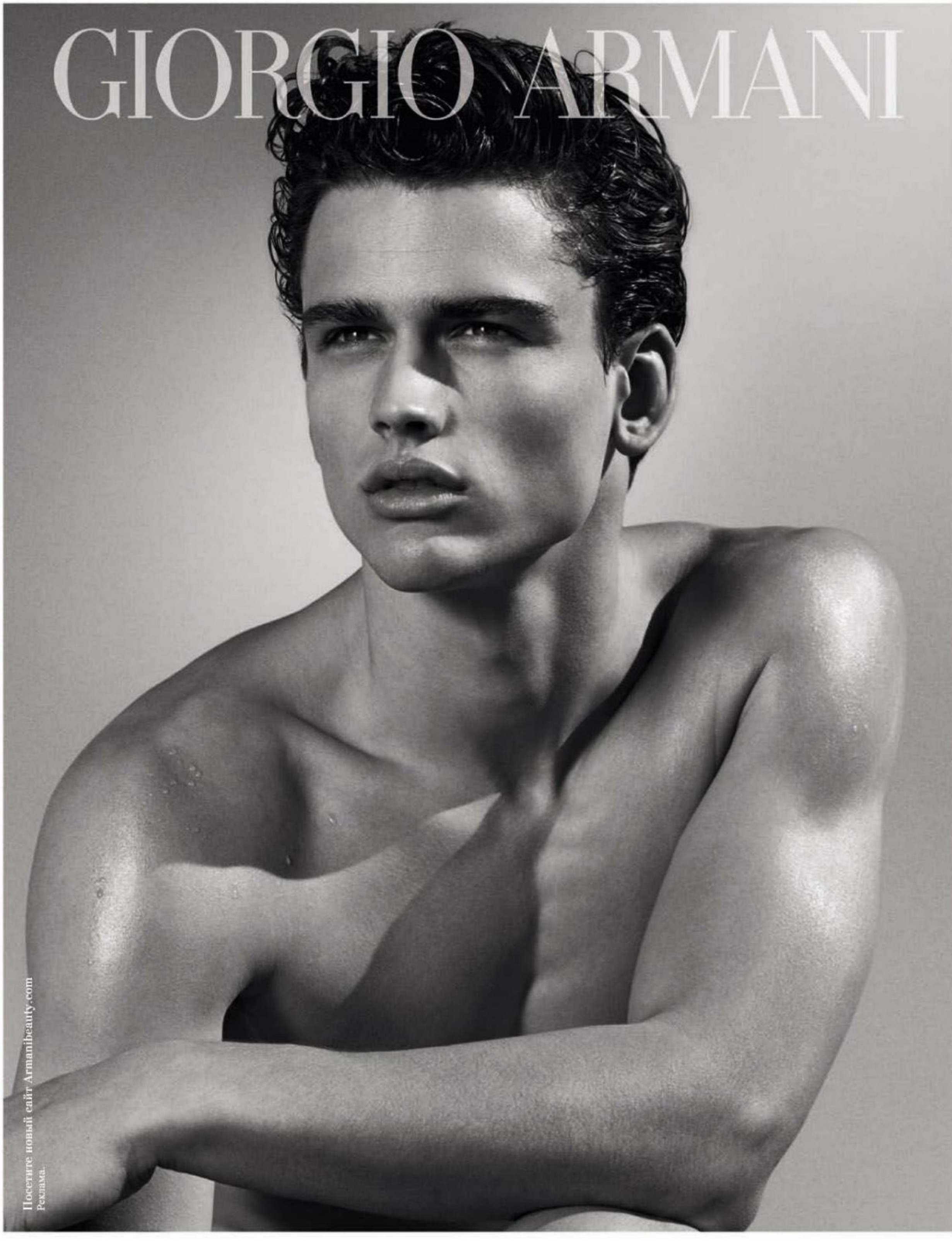
ПОРА ЗАВЯЗЫВАТЬ

ЗАЧЕМ НУЖНА ВЕРЕВКА В СПАЛЬНЕ | СТР. 46

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА ДЖЕЙСОН МОМОА АКТЕР

16+

MHEALTH.RU


GIORGIO ARMANI
Посетите новый сайт Armanibeauty.com
Реклама.

ACQUA DI
GIÒ
GIORGIO ARMANI
POUR HOMME

Toyota Hilux
Не знает поражений

Покорение – за 8 дней
из Резольюта до Северного
полюса в 2007 году

Экстремальная высота –
испытание на 4800 метрах
над уровнем моря в Андах

Марафон – 150 часов
на высокой скорости
в пустынях Австралии

Легендарный пикап, прославившийся своей надежностью и выносливостью, бесстрашный Toyota Hilux всегда готов принять участие в подвигах своего владельца. Невероятная мощь этого автомобиля сочетается с его чуткой заботой о Ваших безопасности и комфорте. Его просторный салон и удобные задние сиденья позволят Вам насладиться приключениями в самой уютной обстановке. Несокрушимый Toyota Hilux станет Вашим верным спутником и настоящим другом, ведь рядом будет не просто автомобиль, а отважный герой, прошедший через многие испытания и вечно жаждущий новых свершений.

Доступен с дизельными двигателями D-4D объемом 2,5 л или 3,0 л.

TOYOTA

УПРАВЛЯЙ МЕЧТОЙ

Реклама

Facebook.com/ToyotaRussia
Toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

TOYOTA Trade-In
Обмен автомобилей
В лучших традициях

06.13

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

46
ПОРА ЗАВЯЗЫВАТЬ
Освой путы любви

90
ДЖЕЙСОН МОМОА
Суровые будни варвара

96
ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ ПРИДУРКОВ

104
НА КОСТЕР!
9 рецептов, которые превратят поход в праздник

110
СМОТРИТЕ, Я ЛЕЧУ...
Спасай жизнь и здоровье своими руками

116
MH-НАВИГАТОР
Лучшие авантюры лета-2013

138
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ
Что не надо делать в спортзале

96
"НЕИЗВЕСТНО, СКОЛЬКО ПРОДЛИТСЯ ПЕРИОД БЕЗБАНАНЬЯ..."

ФОТО: PICDESK

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

смотри

удивляйся

читай

играй

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

18+ COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Реклама

06.13 Men's Health

82
ОТ СТРЕССА НЕ ОСТАНЕТСЯ КАМНЯ НА КАМНЕ

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

48 ЭКСТРЕННОЕ ПОГРУЖЕНИЕ
Вкусные соусы для обычных чипсов

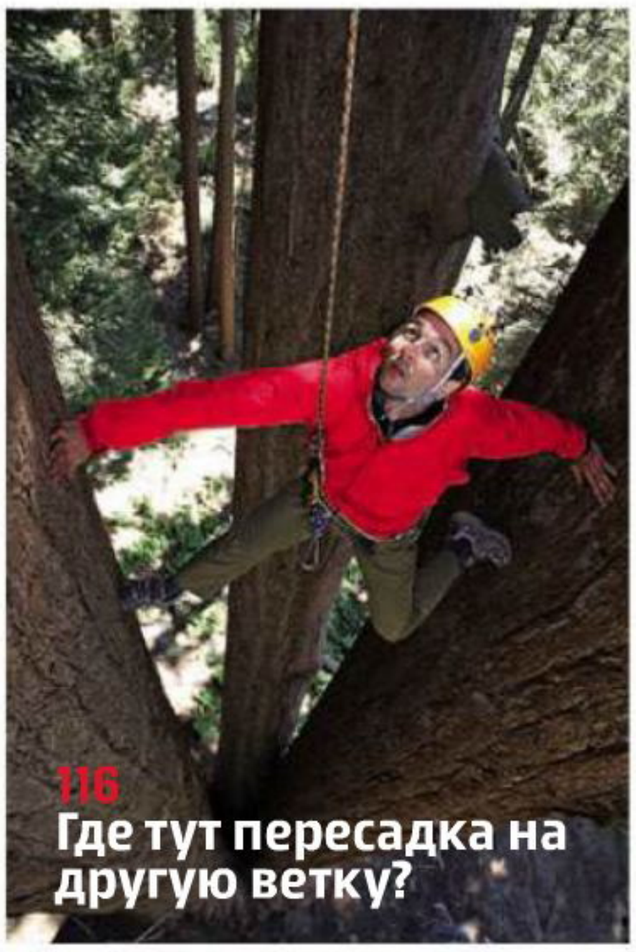
50 С МИРУ ПО РЫБКЕ
Самая интересная рыбалка на планете Земля

52 НЕ НАКРУЧИВАЙ СЕБЯ
Как правильно ездить на велосипеде

58 ВЫНУЛ НОЖИК
Как противостоять вооруженному хулигану

62 НА ТРАССЕ НЕ БОЛЬШЕ 70
Нужно ли отбирать права у пожилых людей?

И еще 7 энергичных заметок



116 Где тут пересадка на другую ветку?

140 Сумкин сын

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

74 Железный скороход
Триатлонист Александр Брюханков учит выносливости

СЕКС

78 Постельный режим
Мы прописали тебе секс

РАЦИОН

80 Возьми за грудки
Как растянуть 3 кг говядины на неделю

СТРЕСС

82 Остановите самолет
Эксперимент с медитацией

ЗНАНИЕ

86 День закрытых зверей
Как правильно сходить в зоопарк

L'EAU PAR
KENZO
ДЛЯ НЕГО / ДЛЯ НЕЁ

www.kenzoparfums.com

«Селдико» - Тел.: 8 (499) 232 64 65. Факс: 8 (499) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

SUBARU

Уверенность в Движении

Новое поколение Subaru Forester – это уверенность в достижении своей цели вне зависимости от намеченного маршрута! Благодаря новой интеллектуальной системе помощи при движении по бездорожью **«X-MODE[1]»** и солидным **220 мм дорожного просвета**, Вам становятся легко доступны новые горизонты, причем с незабываемым комфортом[2]: сиденья с перфорированной кожаной обивкой, аудиосистема премиум-класса **«Harman/Kardon»**, камера заднего вида, спутниковая навигация, электропривод двери багажного отделения, система бесключевого доступа и многое другое. **Новый Subaru Forester. Для Вас. Для жизни. Для лучших в мире мест!**

www.subaru.ru

РЕКЛАМА

FORESTER

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8 (800) 555-0020

X MODE[1]

SUBARU ROAD ASSISTANCE*[3]

EURO NCAP FOR SAFER CARS www.euroncap.com ★★★★★ TEST 2012[4]

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

[1] Икс мод [2] Наличие в автомобиле указанных в рекламном сообщении опций зависят от комплектации.
[3] Помощь на дороге [4] Высшая степень безопасности по результатам краш-тестов Euro NCAP

06.13 Men's Health

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

130 РЕЗКИЙ И ДЕРЗКИЙ

2-я часть годовой программы домашних тренировок

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ

140 Поехали!
Чем чемодан лучше сумки

142 Носки-шоу
Одежда для пяток в деталях

ГАРДЕРОБ

144 Гавай, до свидания!
Шорты для выхода в город

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

152 Прозрачные отношения
Полный смотр гелей для душа

ДЕЛО ВКУСА

154 На распутье
Куда заводит парфюм

ЖЕЛЕЗО

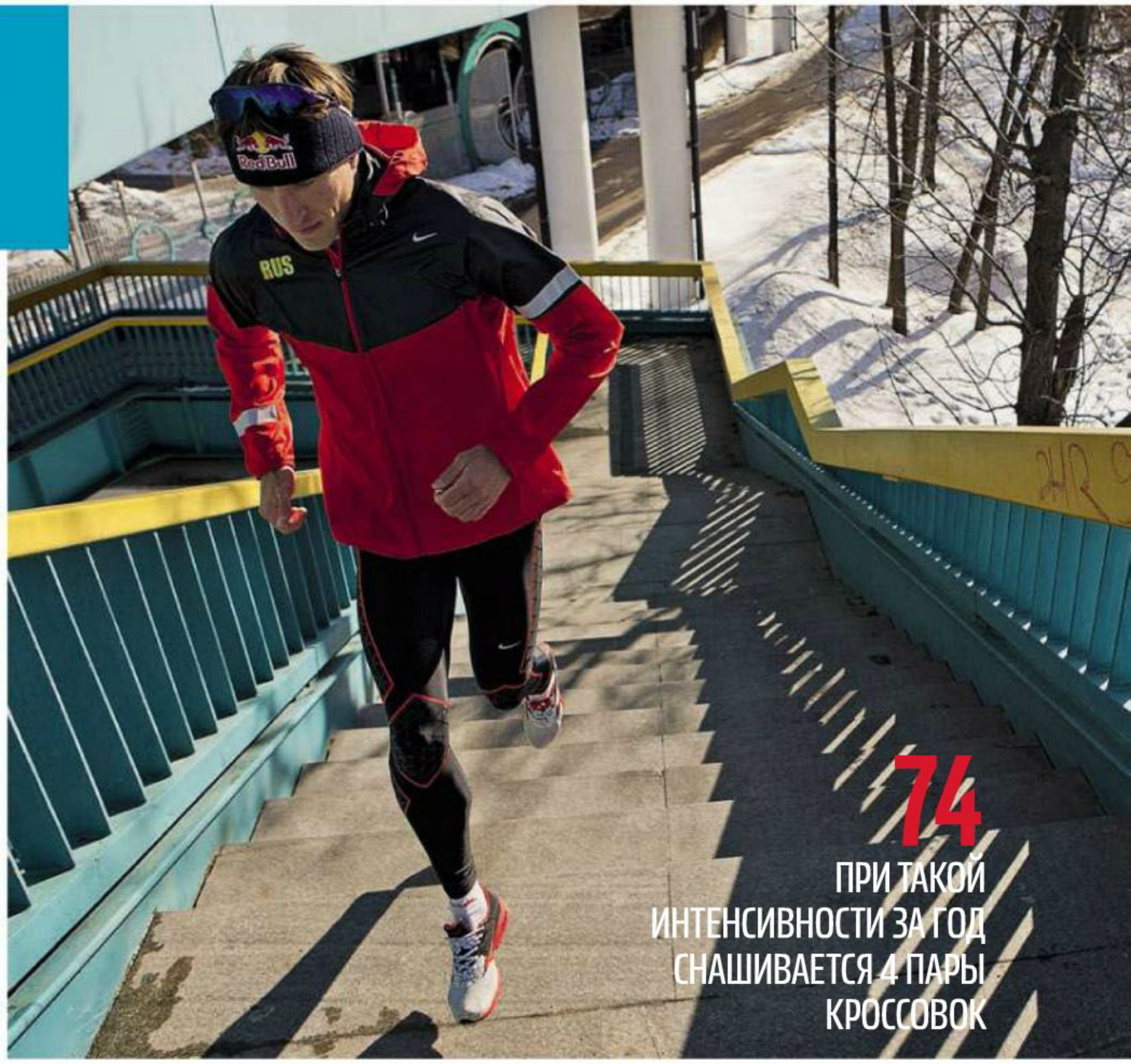
СКОРОСТЬ

156 Эксплуатация по-русски
10 главных вопросов о машинах

161 Новое железо

ТЕСТ-ДРАЙВ

162 Возвращение корабля
Mazda CX-9



74
ПРИ ТАКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ЗА ГОД СНАШИВАЕТСЯ 4 ПАРЫ КРОССОВОК

104
Руби белых в кашу

на обложке:
ДЖЕЙСОН МОМОА
фотограф:
PATRIK GIARDINO

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
36 МН — 15 ЛЕТ
66, 88 И 115 ИМПУЛЬС
70 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
128 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
163 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

МАРК РОНСОН

Fan di FENDI

POUR HOMME

A C Q U A

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

FENDI.COM «Селдико» - Тел.: 8 (495) 232 64 65. Факс: 8 (495) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

ПРОЙДИ ЭКСПРЕСС-ПОДГОТОВКУ К MEN'S HEALTH URBANATHLON 2013

8 июня в Санкт-Петербурге пройдет городская приключенческая гонка Men's Health Urbanathlon 2013. Участникам предстоит пробежать около 10 км, преодолевая попутно различные технические препятствия. Один из пунктов правил гонки гласит, что добираться от старта до финиша придется, "полагаясь исключительно на собственные силы..."

Хочешь повысить свои шансы на победу? Прямо сейчас отправляйся на ***mhealth.ru/mhua*** и пройди программу экспресс-подготовки к "Урбанатлону", разработанную специально для питерской гонки фитнес-редактором Men's Health Дмитрием Смирновым.

Там же ты найдешь видео-отчеты с гонок прошлых лет.

Подать заявку на участие в гонке и ознакомиться с правилами и подробностями ее проведения можно на сайте ***mhua.ru***

Удачного старта!

ЦИТАТЫ МЕСЯЦА

● "Можно ли приготовить вкусные чипсы без химических ароматизаторов и красителей? Можно, если у тебя есть картошка и микроволновая печь".

О ЕДЕ С ВАСИЛИЕМ БЫКОВЫМ
mhealth.ru/blog/eda/

● "Не обманывайся понапрасну: фраза "Я обожаю твои пухленькие бурундучьи щечки!" мило и трогательно звучит только в кино и у тебя в голове".

КОЛОНКА АРИНЫ ВИНТОВКИНОЙ
mhealth.ru/blog/avintovkina/

● "Дизайнеры решили комбинировать ткани различной текстуры в рамках одного предмета гардероба и объединять их в причудливые композиции. Классический бомбер может быть сшит из двух, а то и трех непохожих материалов (кожи, шерсти и хлопка, например). А модный пиджак будет выглядеть так, словно его вывернули наизнанку – вискозной подкладкой наружу".

О МОДЕ И СТИЛЕ С АРИНОВЫМ И ФЕДЫШИНЫМ
mhealth.ru/blog/egarderob/

● "Всю свою жизнь я ищу ответ на вопрос: как реагировать на страх. Есть две стратегии: бороться и обходить. Одни уверены, что для укрепления духа нужно пережить проблему – дать отпор, сказать правду, поговорить с глазу на глаз, взлететь, прыгнуть и т.д. Другие предлагают поберечь нервы и убрать проблему с пути, изменив путь".

БЛОГ "ОТЦЫ"
mhealth.ru/blog/Otcy/1337838.php#ixzz2QvFlwh6M

vk.com/mh

Хочешь первым узнавать о всех новостях дорогой редакции и самых актуальных обновлениях сайта Men's Health? Хочешь участвовать в конкурсах без обмана и подстав и выигрывать ценные призы? Хочешь общаться с умными людьми на темы, которые тебе по-настоящему интересны? **Подпишись на официальную страницу Men's Health ВКонтакте!**

DOLCE & GABBANA

sport

DOLCE & GABBANA
the one

Реклама.

Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Сергей Зуев, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редактор сайта Кирилл Сидоров
Выпускающий редактор digital-проектов Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Юлия Асланова, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Константин Жук, Ириней Калачёв, Кирилл Лагутко, Анастасия Ларкина, Надежда Лукинова, Николай Проценко, Павел Ситников, Игорь Скалецкий, Станислав Сырецких, Елизавета Хухра, Andy Tasher

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе Елена Мартынова
Старший менеджер по рекламе сайта и iPad-версии Men's Health Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы Ольга Михайлова

Креативный директор Андрей Мелин
Менеджер по маркетингу Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO Жан-Эммануэль де Витт
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауер

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Yohji Yamamoto

Компания Кёрс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

YOHJI
HOMME

Только в

ЛЭтуаль

8 800 200 2345

www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

Men'sHealth®

RODALE INC.

CHRIS LAMBIASE
SENIOR VICE PRESIDENT,
GROUP PUBLISHING DIRECTOR

JOYCEANN SHIRER
SENIOR VICE PRESIDENT,
MAGAZINE AND E-TAIL
CONSUMER MARKETING

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville

Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge

Director, Business Development & Marketing
Angela Kim
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Business Manager
Jennifer Lally
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Mate Pasztor
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 183 750 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 27 000 экземпляров.
Июнь 2013 (№ 176)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 14.05.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 232-1760
Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

BOSS 0510/S www.hugoboss.com

реклама

BOSS
HUGO BOSS
eyewear

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

СКОЛЬКО БЫ ЛЕТ ТЕБЕ НИ БЫЛО, МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ЭТО ЛЕТО СДЕЛАТЬ ОСОБЕННЫМ (И НОМЕР, КОТОРЫЙ ТЫ ДЕРЖИШЬ В РУКАХ, ПОЛОН ИНФОРМАЦИИ О ТОМ, КАК ЭТО ОСУЩЕСТВИТЬ). ПОКА ЖЕ ДАВАЙ УЗНАЕМ У ГЕРОЕВ НАШИХ МАТЕРИАЛОВ, КАКИЕ ТРИ ВЕЩИ ОНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЕРУТ С СОБОЙ, ОТПРАВЛЯЯСЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ.

1

АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ

дизайнер Men's Health

Я люблю походы. С собой всегда беру солнечные панели, которые позволяют заряжать необходимую электронику. Второе — это средства безопасности: например, последний раз мы ходили по местам, где есть риск встретить медведя, и брали с собой шумовую сигнализацию, способную отпугнуть зверя, и фальшфейеры. Наконец, третье — это полиэтилен, уникальная вещь, которую можно просто постелить, или использовать как крышу, можно завернуть в него что-то... Короче, областей применения бесконечно много.

2

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ

чемпион России по триатлону

Когда выдается несколько свободных дней, я уезжаю туда, где тихо и спокойно, подальше от цивилизации. Куда-нибудь, где белый песок и море вокруг. В таких поездках незаменим мой смартфон, с его навигатором, переводчиком и фотокамерой. Кредитка: с ее помощью куплю плавки, тапки и все, что мне тут может понадобиться, наберу сувениров. И хорошо, если рядом любимый человек, с которым будет весело вовсе без вещей. Другое дело, когда езжу на соревнования, приходится возить действительно много экипировки: для бега, плавания и велосипеда.

3

МАРК ПОДРАБИНЕК

фотограф, путешественник

Во-первых, фотоаппарат. С некоторых пор он стал для меня неотъемлемой частью любого путешествия, зачастую даже его смыслом. Если я замечаю где-то интересный кадр, не имея при этом с собой фотокамеры, я моментально начинаю нервничать. Во-вторых, ноутбук. Во многом играет роль моя страсть к фотографии: не поколдовав над снимком основательно в Photoshop, я не могу считать его законченным. Через компьютер общаюсь с друзьями, смотрю новости и читаю книги. Пожалуй, это все. При наличии фотокамеры и компьютера можно обеспечить себя чем угодно.

4

ЕЛЕНА ВЕСНИНА

теннисистка, член сборной России

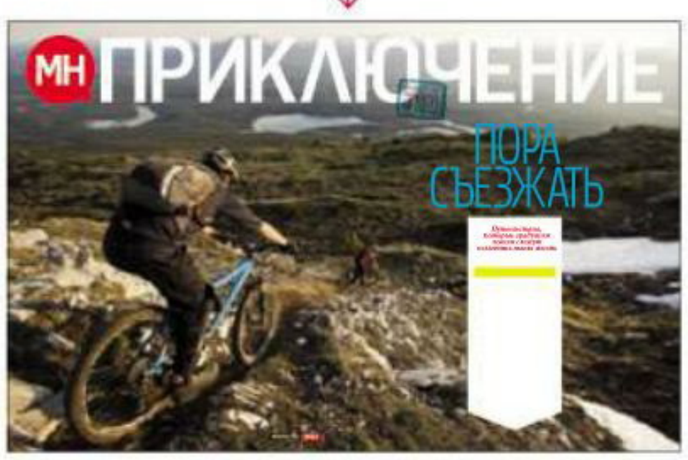
Вообще теннисисты очень нетребовательны в плане комфорта — мы все время в дороге и привыкли к тому, что практически постоянно живем вне дома. Из-за этого мы очень легко акклиматизируемся, а еще я теперь могу работать гидом в тех городах, где играю чаще всего. Отдыхать же я люблю в жарких странах. В такую поездку обязательно возьму телефон, чтобы оставаться на связи с друзьями, кошелек, чтобы чувствовать себя непринужденно, и солнцезащитные очки, которые укроют от солнца, ветра и отсутствия косметики.

5

ВЛАДИМИР ПОЛЯКОВ

главный специалист "Центра автотехнологий"

Что действительно необходимо в путешествии, так это хорошая компания и аптечка с аспирином и активированным углем. А все остальное приложится. Главное, помнить, что хоть ты и едешь на отдых, полностью расслабляться не стоит — все, как известно, хорошо в меру.



DEFENDER SECRET EDITION**
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АГЕНТ

Defender Secret Edition** не напрасно был выбран Секретным Агентом. Внедорожник, экипированный для любых задач. Их всего 50, и каждый из них подготовлен для настоящих приключений!

landrover.ru
8-800-200-8081

LAND ROVER

ABOVE AND BEYOND*

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

* За гранью обыденного ** Secret Edition – англ. «Секретная серия»
Комплектация на изображении может отличаться от представленной в салоне.

БУДЬ ПРОЩЕ

НОРМАН МЕЙЛЕР В РОМАНЕ “ПРИЗРАК ПРОСТИТУТКИ” устами своего героя утверждал: “Достаточно не бухать, чтобы сделать карьеру в ЦРУ”. Собственно, это все, что я запомнил из этой 1004-страничной книги.

Я вообще являюсь ярым сторонником простых рецептов. В самом деле: не напиваться, не скандалить и много работать — этого вполне достаточно, чтобы построить определенную карьеру в любой сфере. Исполнять супружеский долг дважды в неделю и хвалить жену за всякие дела — вот тебе убойный рецепт семейного счастья. (Женский вариант: если хочешь выйти замуж, не уповай на интриги и татуаж бровей — банально научись варить борщ, как делала Его мама). Чтобы похудеть, просто меньше ешь и больше двигайся. Чтобы выжить на дороге — соблюдай ПДД и не конфликтуй с дебилами, пусть себе едут. Тысячи других советов и секретов по указанным темам — лишь полезное, но не фундаментальное дополнение.

В этом номере известный американский журналист Джоэль Стейн дает нам еще один простой рецепт: если хочешь почувствовать себя большим мужчиной (а кто из нас не хочет?), всего лишь сделай что-нибудь еще из списка “обычных мужских занятий” — а ты этого до сих пор сторонился. Сам Джоэль, стеснительный очкарик с Манхэттена, вышел на спарринг с пятикратным чемпионом UFC Рэнди Кутюром. Получил по мордасам, и теперь очень доволен. Считает себя достойным отцом трехлетнего сына (какая тут связь — смотри на стр. 70). Ну так давай и мы с тобой что-нибудь такое сообразим.

Список новых идей, как оставить свой след в этом лете-2013, — на странице 116.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 ПРОСТЫХ СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

СТР. 34

“Если заниматься сексом в ночь перед игрой, то лучше быть женщиной. Мужчинам нельзя силы тратить, их нужно беречь. У девушек с этим проще”.

СТР. 87

“Чтобы заявить о благих намерениях, нужно повернуться к обезьяне спиной и слегка выпятить зад — именно так поступают приматы, чтобы выразить полное доверие и дружелюбие собеседнику”.

СТР. 114

“Приступай к массажу сердца, если человек без сознания, ты не можешь нащупать у него пульс на сонной артерии и тебе кажется, что он не дышит. Просто кажется — этого достаточно”.

СТР. 157

“Если тебе досаждают шумы в машине, проще всего взять отвертку, поковырять ею в ухе и тут же насладиться тишиной”.

NISSAN

Innovation that excites*

NISSAN QASHQAI 360. РАСКРОЙ СВОЙ ГОРОД.

Если не получать максимум от каждого путешествия по городу, то зачем вообще садиться за руль? Nissan Qashqai 360 – идеальное воплощение городского стиля, технологий и дерзкого характера. Nissan создает технологии, которые позволяют тебе в полной мере раскрыть город: благодаря системе Nissan Connect ты без труда составишь актуальные маршруты, найдешь самые интересные места, а соединение через Bluetooth® даст возможность с легкостью использовать функции твоего мобильного телефона. Система кругового обзора наблюдает за каждым маневром автомобиля с высоты птичьего полета, что позволит тебе припарковаться легко, быстро и безопасно даже в ограниченном пространстве. Nissan Qashqai 360 – технологии раскрывают для тебя город как никогда прежде!

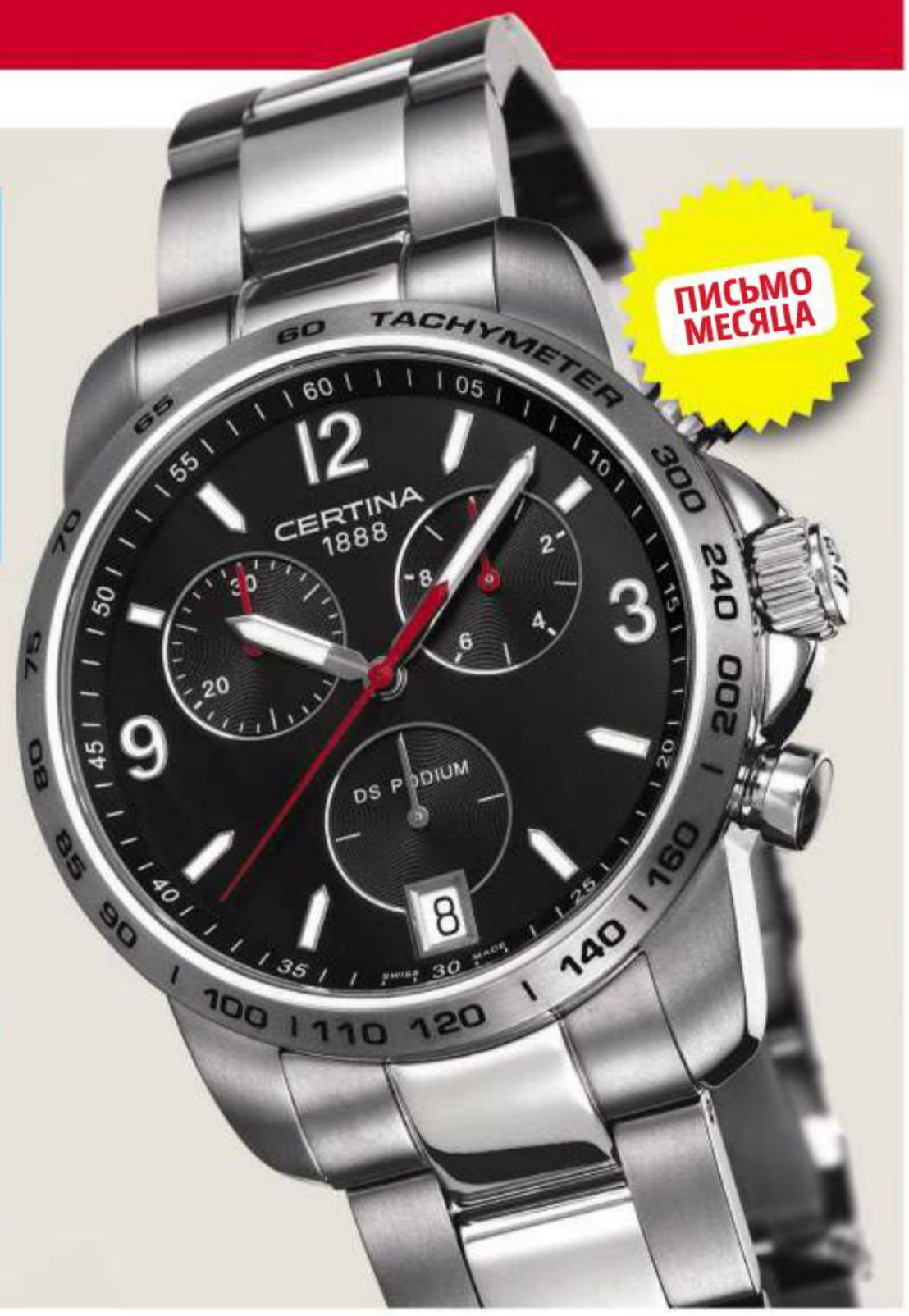
Nissan Connect[1] | **Система кругового обзора** | **Двигатель 1,6 л с X-Tronic CVT**[2]

www.nissan.ru

[1]Nissan Connect – многофункциональная мультимедийная навигационная система. [2]Бесступенчатый вариатор. Перечисленные опции входят не во все комплектации. *Инновации, которые восхищают.

На правах рекламы

ПРОЩАЛЬНЫЙ ПОЦЕЛУИ



Мы с подругой прилетели в Дюссельдорф, и после получения багажа я отлучился за кофе, оставив девушку следить за нашими вещами. А по возвращении увидел, что моей сумки нет. Оказалось, подруга отвлеклась на страстно целующуюся неподалеку пару и проворонила вора. В сумке остались вещи, деньги, паспорт и, самое главное, — недочитанный апрельский номер МН! Стоило большого труда собрать документы, чтобы просто вернуться домой, в Россию. Но вот я дома, а в руках свежий номер любимого журнала. Главное — не падать духом и не отступать от намеченных целей!

НИКОЛАЙ

МН: На фразе “вещи, деньги, паспорт и, самое главное, — недочитанный апрельский номер МН” вся наша редакция дружно прослезилась. Николай, надеемся, часы Certina DS Podium Chrono компенсируют тебе хоть часть потерь. Главное, подруге их на хранение не оставляй, а то вдруг опять кто-то рядом целоваться начнет.

Уводная гладь

Прочитав статью “Команда “отбой””, хочу сказать: отбить девушку у другого парня — это всегда легко. Для приличия задаешь девушке вопрос: “Ты его любишь?” Если ответ будет любым, кроме однозначного “да!”, то можно действовать. Но увести-то легко, а вот удержать гораздо сложнее. Знаю по себе. Желаю остальным читателям не быть слабаками, а иначе советы от МН ведь и правда кому-то помогут увести вашу девушку.

ДЕНИС

Ты мне всю бабу отбил!

Разочаровали, господа. Вы же не просто СМИ. Вы — путеводитель по жизни для лучшей части мужского населения страны! Разместив статью о том, как отбить чужую женщину, вы не просто нарушили все религиозные и человеческие заповеди, а еще и указали читателям деструктивный путь, ведущий к разрушению общественных и семейных ценностей. Не всегда авторам спорных тезисов нужно давать возможность общения с такой громадной аудиторией, как у вашего издания. Так мы и педофилам дадим аргументировать свои мнения.

РУСЛАН

Песком под стол

В мартовском номере в рубрике “Как говорится” описывается происхождение фразеологизма “из него песок сыплется”. Еще со школы я помню, что это выражение появилось в те времена, когда песок засыпали под подкладку пальто для придания ему формы (складок меньше и ветром не раздувает). Когда такое пальто изнашивалось, из него начинал сыпаться песок. На единственно верную версию не претендую, но мнение о такой этимологии существует.

КИРИЛЛ

Не стар, а суперстар

Я в два раза старше вашего журнала (нет, не так, НАШЕГО журнала), мне 30 лет. И вроде как пора бы уже кризису среднего возраста начаться, ан нет. Совсем даже наоборот. За последний год курить бросил, от алкоголя отказался, начал бегать по вечерам и ходить на турник. Записался на пару тренингов по личностному развитию — и вообще, являю собой пример настолько положительный, что со мной даже пара бывших друзей общаться перестали. К лучшему, наверное. Получается, что время не всегда играет против нас. Это странно, но я не хотел бы поменяться местами с кем-то моложе меня. Да что там, я сам себе иногда завидую! Не бойтесь меняться, двадцать вам, тридцать или пятьдесят!

АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ

Автор письма месяца в июле получит шорты Calvin Klein Swimwear

Новый Golf. Единственный в своем роде

Технология BlueMotion** – экологический стандарт

Чтобы уменьшить выбросы вредных веществ, в новом Golf реализовано сразу несколько инновационных технологий. Двигатели TSI в комбинации с коробкой передач DSG, система «Старт-Стоп», тормозная система, позволяющая аккумулировать энергию и снижать нагрузку на двигатель. Всё ради того, чтобы открыв окно, вы могли наслаждаться потоком свежего воздуха.

Нужно знать людей, чтобы создать такой автомобиль.

Вы можете увидеть больше с помощью Volkswagen SeeMore («СиМо»).
Скачайте приложение в GooglePlay или AppStore,
наведите камеру на изображение, чтобы увидеть новый Golf в 3D.

* Победитель конкурса «Лучший автомобиль в мире» в 2013 году.
** BlueMotion – «БлуМоушен».
Представленные на изображении диски недоступны для продажи в России.

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru (18+) Реклама

Das Auto.

– Тебе-то хорошо, – не без зависти сказала секретарь Алиса, когда мы мерились сроками ипотечного кредитования. – Ты-то хитрый, расчетливый, своего не упустишь.

– Это да, – отвечаю я Алисе, а сам думаю: "Это я-то расчетливый? Да я по глупости промотал столько материальных благ, что вспомнить страшно. Одна губернаторская премия чего стоит – вычеркнут из номинантов "в силу эмоциональной невоздержанности". Это после того, как мы с другом Собакиным встретили губернаторских замов, проскакав на швабрах в противогазах. Никакого политического подтекста, просто так.

Лет десять назад я бы принялся Алису переубеждать, но теперь точно знаю – бессмысленное это дело. Тезис о том, что сколько людей – столько и мнений, касается не только сложных вопросов мироздания, но и тебя лично. Никого не волнует, что ты там сам про себя думаешь, – они про тебя все давно уже придумали.

Помню, служил я в университете младшим преподавателем, читал будущим журналистам спецкурс по жанрам. Очень я сам себе тогда казался прогрессивным лектором, не то что эти зануды на кафедре. Я, например, сразу сказал студентам: господа, бегите из профессии, не тратьте на журналистику свой шанс получить бесплатное высшее образование. И еще: все, что вам рекомендовано читать в учебниках, – чушь собачья.

Я отменил конспекты. Я доставал зарубежную прессу. Я проводил творческие эксперименты.

– А знаешь, что о тебе студенты думают? – однажды поймал меня в коридоре товарищ, чьего племянника я инновационно обучал. – Что ты больно набожный.

– Кто? Я? Почему? – честное слово, если бы они думали, что я китайский шпион, я бы меньше удивился.

– А ты все время бога упоминаешь.

Мне так стало страшно и неловко в тот момент. Как будто ты пришел домой к жене и детям, а там и жена не твоя, и дети не те. Ты их гнать веником, а тебя – в милицию. И все – и сосед Иван Иваныч, и дворничиха Ираида, и управдом Зарипов – все утверждают, что и жена, и дети подлинно твои, и издавна проживали на обозначенной жилплощади. Ты чего-то мямлишь в свое оправдание – мол, люди, вы чего, вы чего, люди... А тебе: успокойся, перенервничал, с кем не бывает.

Чушь какая-то. Параллельная реальность. Но вижу – не шутит товарищ.

Я тогда взял да записал свою лекцию на диктофон, прослушал потом – и правда, за один академический час девять раз бога вспомнил. Семь – в конструкции "следовало бы (рассказать, спросить, наказать, пригласить), но да бог с ним, некогда". По разу – "Бог знает, появится ли у вас ум" и "На ваш вопрос, Маша, когда в нашей стране общественно-политические СМИ смогут спокойно существовать на собственные доходы, я вам отвечу поговоркой: а бог его знает, товарищ майор".

Это я сейчас стал очень хладнокровный, а тогда был потрясен до глубины души. Студенты видели перед собой не то, что я каждый день видел в зеркале. Да вообще – нет никакой общей картины, о чем бы мы тут ни говорили. Хоть о смысле жизни, хоть о холодце. Это только система координат общая, а что там на ней каждый изобразил – только ему и известно.

Вот у нас в газете арт-директором долгое время работал дальтоник, и что он за газету выпускал там в своей голове все эти годы – великая тайна. Но точно не ту, что делали все остальные.

Человек даже ушами – и то дорисовывает свою реальность. Мы брели с племянницей – известным культурным обозревателем – по центральному проспекту города Б. и набрели на сотню милиционеров. Племянница помахала им рукой и говорит:

– Слышал? Они кричали нам "Привет! Привет!".

– Ага, – отвечаю.

Между тем сам я отчетливо слышал: "Уё...йте отсюда, не загораживайте проезд для транспорта!"

Но спорить бессмысленно, в ее мире омоновцы кричали "Привет!", иначе и быть не могло.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ МН

Восприятие информации, поступающей к человеку – читает ли он учебник или просто глядит по сторонам, – строго индивидуально и зависит от его жизненного опыта, набора знаний в его мозге и, конечно, от настроения. Экспериментально установлено, что генетические оптимисты (а таковых на Земле – не менее 15%) почти не воспринимают плохие новости: мозг такого человека просто блокирует дурные эмоции. Когда ты в хорошем настроении, весь мир видится в розовом цвете. Как стать оптимистом путем аутотренинга, мы писали в феврале 2011 года. Здесь же мы посоветуем пять продуктов, на которые тебе стоит налегать этим летом, чтобы не хандрить:

1. **Грейпфрут:** улучшает выработку гормона счастья серотонина (тот же эффект дает тыква, если что).
2. **Стручковая фасоль:** содержит магний, спасающий от депрессии.
3. **Петрушка:** дает тебе L-глутаминовую кислоту, а она помогает бороться со стрессом.
4. **Грибы:** увеличивают уровень дофамина и норадреналина в организме.
5. **Грунтовые помидоры:** это кладезь биотина, нехватка которого приводит к унынию.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

zoom-zoom

mazda

Mazda CX-5

Mazda6

НЕУДЕРЖИМЫЕ

Mazda6 и Mazda CX-5
С ДВИГАТЕЛЕМ 2,5 Л

Внутри каждой Mazda под изящными обводами кузова пульсирует жажда яркого, дерзкого ускорения. Революционный двигатель SKYACTIV* G объемом 2,5 л – это новое сердце лидеров модельной линейки Mazda, источник истинной динамики, которой так гордится Mazda.

Выбор за вами: роскошная динамика и менее 8 секунд до 100 км/ч в обрамлении премиум-комфорта Mazda6 или тотальный контроль над дорогой при минимальном расходе топлива Mazda CX-5. В любом случае мощность в 192 л.с. и 250 Нм крутящего момента гарантируют: ничто не удержит вас и вашу Mazda от новых побед.

Mazda6 и Mazda CX-5 с новым двигателем SKYACTIV* G 2,5. Неудержимые.

Служба клиентской поддержки Mazda: 8 800 100 00 70.

* Скайэктив. Реклама.

MAZDA.RU

ЭТО ПРАВДА, ЧТО ПИТЬ КОФЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОЛЕЗНО?

Сергей, Новочеркасск

ПИТЕР МАРТИН, Д.М.Н., ДИРЕКТОР УНИВЕРСИТЕТА ВАНДЕРБИЛТ, ТЕННЕССИ, США

Конечно, пить кофе полезно, о чем мы не раз писали: две-три чашки крепкого напитка в день стимулируют твой мозг и положительно влияют на метаболизм и качество спермы. Сегодня мы сообщаем тебе еще одну хорошую новость: все больше исследований показывают эффективность содержащихся в кофе антиоксидантов в борьбе с разрушающими твой организм свободными радикалами. Но не все эспрессо одинаково полезны. Следуй нашим советам, чтобы заставить твоих внутренних террористов молить о пощаде.

1. ОБЖАРИТЬ

Антиоксидантные качества кофе зависят от одного из компонентов зерен — хинной кислоты. Наиболее полно кислота раскрывает полезные свойства в зернах слабой степени обжарки, тех, что сменили свой цвет с зеленого на светло-коричневый. Помни об этом, если обжариваешь зерна сам, и не передерживай их на огне. Предпочитаешь покупать уже обжаренный? Ищи на упаковке ярлык, сообщающий о степени обжарки.

2. ХРАНИТЬ

В обжаренных зернах есть свободные радикалы, и на открытом воздухе их число стремительно растет. Это плохая новость, потому что антиоксиданты, которыми мы с тобой так дорожим, гибнут в попытке стабилизировать их. Храни зерна в воздухонепроницаемом контейнере и не перемалывай их, пока не соберешься варить: в цельных зернах радикалы накапливаются медленнее, чем в уже помолотых.

3. ПРИГОТОВИТЬ

Если хочешь, чтобы твой кофе был действительно полезен, выбирай кофеварки, работающие на основе водяного пара (такие называются гейзерными) или пропускающие воду под давлением (известные под названием “Эспрессо”). Все они дороже, чем аналоги, использующие бумажные фильтры, зато и уровень антиоксидантов в приготовленном такими кофеварками напитке в два с лишним раза выше. А ведь ради них все и затевалось, верно?

4. ВЫПИТЬ

Сахар, сливки? Нет, только черный без сахара. Кофе сам по себе полезен — разбавляя его чем бы то ни было, ты только снижаешь антиоксидантный эффект. Если слишком крепко, разбавь горячей водой, а чтобы избавиться от горьковатого привкуса, добавь щепотку молотой корицы.

ФОТО: JOSHUA SCOTT

Inspiration: sirtaki steps**

SPRING - SUMMER
COLLECTION 2013*

swatch

* Коллекция весна-лето 2013

** Вдохновение: горячая острота ощущений

Можно ли сломать член во время секса?

Константин

ЭРИК КАСЛ, Д.М.Н., УРОЛОГ КЛИНИКИ В СКОТТСДЕЙЛЕ, АРИЗОНА, США

Строго говоря, именно сломать член нельзя — в нем нет кости. Зато есть кавернозные тела, которые, наполняясь кровью, увеличивают член в размерах, когда ты возбужден. Увлечешься во время страстного секса — и можешь схлопотать разрыв этих самых тел. Травма сопровождается резкой болью, а затем жди гематомы на месте разрыва. История грозит окончиться импотенцией или хронической деформацией члена, если немедленно не обратиться в больницу. Конечно, легче предотвратить, чем потом лечить. Как? Следи, чтобы важный орган не перегибался у основания. Вот почему рискованна любимая твоей подругой поза "женщина сверху": отклонившись слишком сильно вперед или назад, партнерша может задать пенису неприемлемый угол. Похожую опасность таит и позиция "по-собачьи". И будь осторожен за пределами спальни: согласно исследованиям Мэрилэндского университета (США), большинство травм члена происходит при занятиях сексом в нетрадиционных местах.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

НОВАЯ РУБРИКА

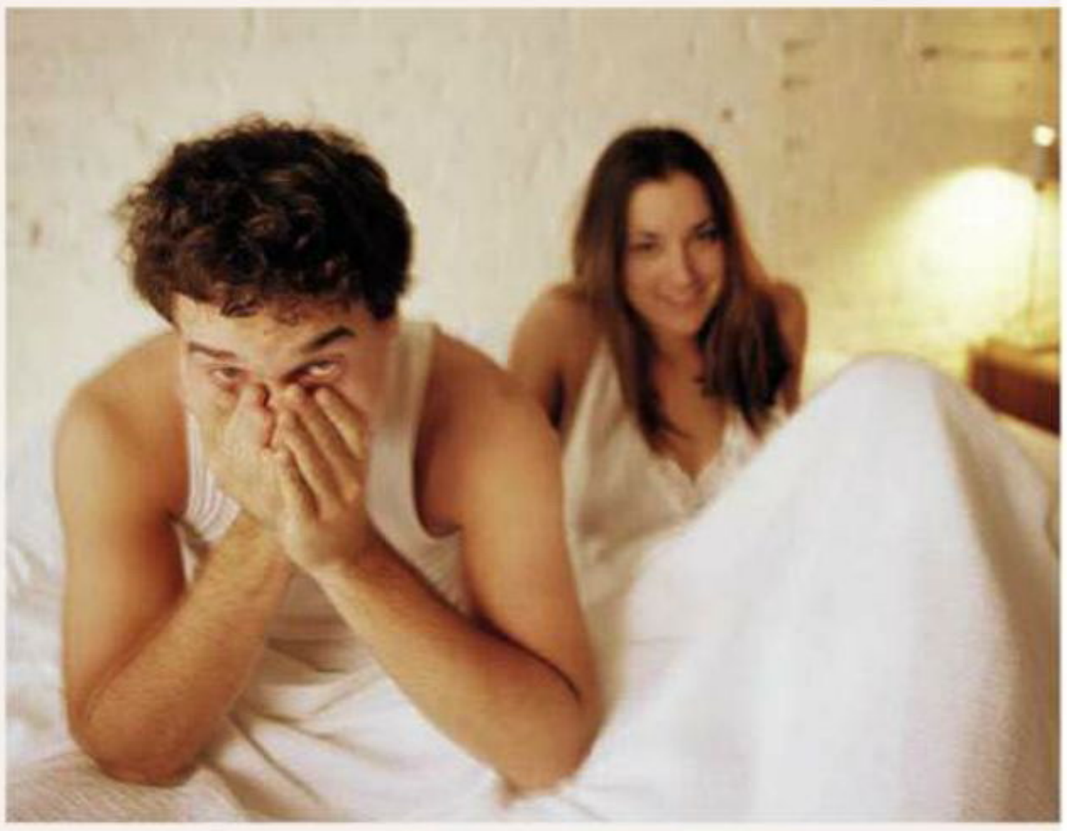
Мне нравится запах бензина. Это нормально?

мн: Да, нормально. Многим нравится этот запах. При испарении бензин распадается на компоненты, некоторые из которых сами пахнут фруктами. Это, например, альдегиды (которые можно встретить в персиках и вишне) и бензол. Ты этого не осознаешь, но мозг вычисляет эти запахи и радуется им.

● НОРМАЛЬНЫЙ ○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ

НРАВИТСЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЬНИЦА. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОНА ЗАИНТЕРЕСОВАЛАСЬ МНОЙ, ПРОСТЫМ СТУДЕНТОМ?

Гость



Для этого как минимум нужно стать непростым студентом. Сделать это можно двумя путями. Либо заделаться самым неуправляемым и дерзким студентом, от которого рыдает декан и, по слухам, беременна половина первокурсниц. Либо, наоборот, заваливать ее рефератами, тянущими на диссертацию, и блистать умом так, чтобы все ослепли, в том числе и она. Есть еще и третий вариант, к которому обычно питает особую слабость преподавательский состав: операция "Перерождение", т.е. из худшего студента стать лучшим, что она, как пить дать, припишет себе в заслуги. Выбирай.

ЧУТЬ МЕНЬШЕ ГОДА ЖИВЕМ ВМЕСТЕ, СЧАСТЛИВЫ. ОДНО "НО": У НАС РАЗНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ОТДЫХ. Я — ЛЮБИТЕЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО, А ОНА ПРЕДПОЧИТАЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ, ЭКСКУРСИОННЫЙ. МОЙ ОТДЫХ ДЛЯ НЕЕ ФИЗИЧЕСКИ НЕДОПУСТИМ, ЕЕ ДЛЯ МЕНЯ — СКУЧЕН. ЕХАТЬ ОТДЕЛЬНО В САМЫЙ РАСЦВЕТ ОТНОШЕНИЙ КАК-ТО СТРАННО. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Виктор

Что ж, в конкурсе уважительных отмазок первое место занимает она. От скуки еще никто не умирал, а вот от обморожения/отравления/укусов диких животных и т.д. — запросто. Так что уступи. Главное, чтобы девушка четко понимала: то, что вы едете в Париж, а не на рафтинг, — твоя жертва любви. Кстати, имеешь полное право слегка позанудствовать на эту тему. Не бойся, сдавшись сейчас, ты не обречешь себя на участь вечно ходить по музеям. Не удивлюсь, если через пару лет (и не надо делать страшные глаза: если ты планируешь встретить с этой девушкой Паркинсона, то два года — это мелочь и ерунда) она позволит увезти себя подальше от цивилизации. Или отпустит тебя с мальчуковой компанией в какие-нибудь очередные джунгли, а сама отправится грустить на миланских сейлах.

МЫ ПЕРЕСПАЛИ, НО ЭТО СЛУЧИЛОСЬ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ (У ОБОИХ). ПОТОМ ОНА ГОВОРИЛА, ЧТО "ЭТО НЕПРАВИЛЬНО" И Т.П. НО РАЗ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ — ЗНАЧИТ, НЕ ПРОСТО ТАК? ВЕДЬ ЧТО У ТРЕЗВОГО НА УМЕ... ИЛИ Я НЕ ПРАВ И ПРОСТО ПОДВЕРНУЛСЯ ЕЙ ПОД РУКУ?

Виталий Корольков

Ох, не люблю я покушаться на розовые очки счастливчиков, у которых они еще целы. Но ничего не поделаешь. Дело в том, Виталик, что перебрать с алкоголем, утратить связь с реальностью и наломать поленьев способен человек любого пола. То есть и женщина тоже. Следовательно, я бы не стала исключать вариант, что твоя сообщница действительно считает все произошедшее страшной ошибкой и раскаивается в содеянном. С другой стороны, хомосапиенсам — да-да, и женского пола тоже! — свойственно заводиться от мысли о том, что они совершают нечто запретное и недопустимое. Таким образом, ее реплики про неправильность могут быть чем-то вроде самостимуляции. Попробуй оказаться в ее постели повторно. Удастся организовать еще одно грехопадение совсем без или с минимальным количеством алкоголя — значит, на самом деле все правильно и хорошо, а девушке просто нравится чувствовать себя нарушительницей законов и попирательницей моральных устоев.

ВМЕСТЕ 3 МЕСЯЦА, ХОТИМ СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЙ, НО КОГДА Я СПРАШИВАЮ О ЕЕ ПРОШЛОМ, ОТВЕЧАЕТ: "НЕ ЛЕЗЬ". О ДРУЗЬЯХ НЕ ГОВОРИТ. ПРЕДЛАГАЮ: "ПОЗНАКОМЬ", — ССЫЛАЕТСЯ НА ТО, ЧТО ОНИ НИКОГО НОВОГО В КОМПАНИЮ НЕ ПРИНИМАЮТ.

Гость

3 месяца — не тот срок, чтобы быть уверенным в девушкиных намерениях. Вопрос с друзьями показателен. Люди, с которыми она общается, — это часть дня сегодняшнего, а значит, с тобой, официальным бойфрендом, непосредственно связаны. Считая отношения серьезными, девушки, как правило, либо находят способ внедрить парня в свою компанию, либо постепенно избавляются от компании. Наблюдай, на что решится — и решится ли вообще — твоя подруга, и делай выводы.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

www.renault.ru

RENAULT SANDERO STEPWAY
ТВОЙ АВТОМОБИЛЬ. ТВОЯ СВОБОДА

ЯРКИЙ ВНЕДОРОЖНЫЙ ДИЗАЙН

УВЕЛИЧЕННЫЙ КЛИРЕНС

ПРОСТОРНЫЙ САЛОН

ОТ 484 000 РУБЛЕЙ[1]

RENAULT QUALITY MADE**

RENAULT SANDERO STEPWAY — это ваша свобода от скучных компромиссов и надоевших условностей.

- Увеличенный до 175 мм клиренс, ABS, кондиционер, подогрев передних сидений, 2 подушки безопасности, окраска металлик, литые диски 15"
- Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега[2]

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

[1]Рекомендованная цена на Renault Sandero Stepway 1,6 МКП5. Предложение не является публичной офертой, носит информационный характер и действительно до 30.06.2013. [2]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше. *Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

реклама

AUTHENTIC
FOSSIL
GENUINE
FOSSIL

ТЕННИС

ЕЛЕНА ВЕСНИНА

Мало какая девушка умеет так хорошо ладить с мужчиной, как Елена Веснина: в прошлом сезоне в смешанной паре она дошла до финалов Открытого чемпионата Австралии и Уимблдона, а также до полуфинала Ролан Гарроса и четвертьфинала US Open. Мы решили и в нашем материале дать Лене сыграть в паре: попросили ее закончить цитаты Марата Сафина из интервью нашему же журналу (см. номер МН за июль 2010 года).

Чем сексуальнее человек, тем...

МАРАТ: ...гениальнее.

ЛЕНА: ...меньше он старается это подчеркивать и показывать.

В игре проявляется суть человека...

МАРАТ: ...негодяй на корте — и в жизни негодяй...

ЛЕНА: ...если он — мужчина. В мужском теннисе это действительно так: если на корте козел, то он и в жизни козел. А вот у женщин все иначе: девушка в игре может быть интриганкой, которая все время плетет какие-то сети, а в жизни — простушкой без каких-то секретов. Та же Серена (Уильямс — МН) — на корте просто убийца, а вне него вся такая женственная и жеманная, с розовым чемоданчиком и маленькой собачкой.

Теннис — это большая семья, потому что...

МАРАТ: ...пробиться наверх очень сложно, и проще выжить, если держаться в кучке.

ЛЕНА: ...это про мужской теннис. А вот женский — это много маленьких семей. Ребята обычно предоставлены сами себе, а девочек все время опекают: с ними всегда ездит кто-то — друзья, родители, тренеры. Эти люди стараются не подпускать к теннисисткам посторонних, и вся жизнь происходит внутри этой твоей команды. Мужчины, даже если они сегодня — соперники, все равно могут размяться друг с другом. У женщин это исключено: конкуренция и ревность, как в любом женском коллективе.

ВОЗРАСТ: 26 ЛЕТ
РОСТ: 176 СМ
ВЕС: 60 КГ
ДОСТИЖЕНИЯ:
9 ПОБЕД И 13 ВЫХОДОВ В ФИНАЛ В КРУПНЫХ ТУРНИРАХ В ПАРНОМ РАЗРЯДЕ;
1 ПОБЕДА И 6 ВЫХОДОВ В ФИНАЛ В ЛИЧНОМ ПЕРВЕНСТВЕ;
ФИНАЛИСТКА ТРЕХ ТУРНИРОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА В МИКСТЕ;
ДВУКРАТНАЯ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА КУБКА ФЕДЕРАЦИИ (В СОСТАВЕ СБОРНОЙ РОССИИ);
ЧЛЕН ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ НА ИГРАХ 2008 И 2012 ГОДОВ

Если заниматься сексом в ночь перед игрой...

МАРАТ: ...то на корте на части развалишься.

ЕЛЕНА: ...то лучше быть женщиной. Мужчинам нельзя силы тратить, их нужно беречь. У девушек с этим проще.

ФОТО: ANDY TASHER (A.B.A. GROUP), MAKE UP: ОЛЬГА ПОПОВА

HONDA
The Power of Dreams

НОВЫЙ CR-V 2.4

ДИНАМИКА ВЕСНЫ

от 1 299 000 руб.*

Реклама

ГРАН-ПРИ** 2013 За рулем

За стремительными очертаниями нового CR-V 2.4 скрывается сочетание качеств, делающих его неповторимым: проходимость кроссовера, вместительность минивэна (**объем багажника – 589 л**) и управляемость седана. **С углом въезда 28 градусов** новый CR-V готов к любым поворотам, в его облике стало больше динамики, а в новом двигателе объемом 2,4 л стало **больше мощности (190 л. с.)**. Он не ищет покладистых дорог – он выбирает свой путь. Не важно, будете ли Вы ездить по городу или отправитесь в увлекательное путешествие: с новым CR-V 2.4 дорога будет под контролем.

8-800-555-7711

пройти тест-драйв

WWW.HONDA.CO.RU

FACEBOOK.COM/HONDARUSSIA

* 2.4 АКП 4x4 Элеганс. ** Honda CR-V – обладатель Гран-при «За рулем» – 2013 в классе «Кроссоверы компактные».

МН'15 ИСТОРИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер российского Men's Health. Весь 2013 год мы будем праздновать этот юбилей, в том числе и с помощью этой рубрики — "МН15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и самом дорогом, что у нас есть, — о наших читателях.

ВПЕРВЫЕ НА ОБЛОЖКЕ:

НОМЕР: **89**
ТИРАЖ: **210 000**
ОБЪЕМ: **244 СТРАНИЦЫ**
ВЫШЕЛ: **МАРТ 2006 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ**

НОМЕР: **89**
ТИРАЖ: **210 000**
ОБЪЕМ: **244 СТРАНИЦЫ**
ВЫШЕЛ: **МАРТ 2006 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ**

модель Расти Джойнер. В 2006 году он становился лицом МН целых четыре раза (в июне — без девушки, в октябре — в рубашке, в декабре — в воде). Даже Джейсон Стетхэм не может побить этот рекорд: он появлялся на обложке МН пока только трижды. Впрочем, с 2007 года мы перестали ставить на обложки безвестных моделей.

ИЗ РУБРИКИ "ЖИЗНЬ":

"Несмотря на то, что облик мошенников постоянно меняется, за чрезмерную доверчивость чаще всего приходится платить. Одна из схем выглядит безубыточной — тебе предлагают перечислить на твой счет не менее миллиона долларов. Якобы таким образом беглый банановый принц хочет спасти капитал от кровавых повстанцев. От тебя лишь требуется дать номер счета, он скинет деньги, за что гарантирует вознаграждение в 20–30% от всей суммы. Добившись согласия, мошенники обычно просят сначала выслать полпроцента от суммы за оформление, потом процент за перевод и т.д. Таким образом могут вытянуть до $1000. Поэтому если имя отправителя тебе незнакомо, а в письме указана сумма более $500 000 и странные имена — удаляй письмо".

ЖЕНСКАЯ ФАНТАЗИЯ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

(стр. 72): "Я вырезаю обложки из журнала Men's Health, раскладываю их вокруг себя и представляю, как каждый из этих парней доставляет мне удовольствие. Потом мы занимаемся сексом все вместе".

ЭКСПЕРИМЕНТ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

Определи, где чья грудь (стр. 202): "Любая женщина — это уравнение с двумя неизвестными. Никогда не знаешь, какая удивительная красота может скрываться под ее блузкой. Иной раз пройдет мимо дамочка — вроде ничего особенного. А как разденется, так сразу хочется ее бюст в мраморе изваять. А бывает и так, что достоинства некоторых девушек при ближайшем рассмотрении сильно разочаровывают. Не доверяй первому впечатлению. Вот тебе отличное упражнение — изучи наши снимки и определи, где чьи формы".

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ МАРТА 2006 ГОДА

4 МАРТА

Запущена первая в России социальная сеть "Одноклассники", на которую подсели разом все возрастные группы — от школьников до пенсионеров. На начало 2013 года число зарегистрированных пользователей составляло 205 миллионов.

21 МАРТА

Американский программист Джек Дорси опубликовал первый в мире твит: just setting up my twttr. Это он тестировал изобретенную им систему обмена короткими сообщениями с помощью веб-интерфейса, которая легла в основу сервиса микроблогов Twitter. В марте 2013 года активная аудитория ресурса достигла 200 миллионов пользователей.

29 МАРТА

Произошло полное солнечное затмение — одно из тех редких, которые можно было наблюдать на территории России.

YOUR TIME IS NOW.

* твое время сейчас

БЫТЬ ОСОБЕННЫМ
КАЖДУЮ СЕКУНДУ.

Les Classiques Chronographe
Phases de Lune

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

LPI

Москва: Флагманский салон Maurice Lacroix, ул. Новослободская 4, тел. **8 (499) 973-93-04.** Сеть салонов **Time Avenue.**
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Maurice Lacroix в России. С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте **www.lpirus.ru**

Реклама.

МН'15

ГЕОГРАФИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Ты, может быть, не знал, а Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 млн человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Германию.

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH DEUTSCHLAND
ТИРАЖ: **240 000**
ИЗДАЕТСЯ: **С 1995 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
МАРКУС ШТЕНГЛЕР
НОМЕР:
МАРТ 2013 ГОДА

СТРАНА: ФЕДЕРАТИВНАЯ РЕСПУБЛИКА ГЕРМАНИЯ

ПЛОЩАДЬ: 357 021 КВ. КМ (62-Я СТРАНА В МИРЕ)

СТОЛИЦА: БЕРЛИН

ПРЕЗИДЕНТ: ЙОАХИМ ГАУК

ГЛАВА ПРАВИТЕЛЬСТВА: АНГЕЛА МЕРКЕЛЬ, САМАЯ ВЛИЯТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА МИРА – 2012, ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА FORBES

ЗНАНИЯ: 68% НЕМЦЕВ ОТ 18 ДО 29 ЛЕТ НЕ В КУРСЕ, КОГДА ЗАКОНЧИЛАСЬ ВТОРАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА В ЕВРОПЕ И КАКОЕ СОБЫТИЕ ПРОИЗОШЛО 8 МАЯ 1945 ГОДА

ОТНОШЕНИЕ К РЕЛИГИИ: 15% ЖИТЕЛЕЙ ГЕРМАНИИ НАЗЫВАЮТ СЕБЯ АТЕИСТАМИ

ИЗОБРЕТАТЕЛИ: ГЕРМАНИЯ — ЛИДЕР ЕВРОПЫ ПО ЧИСЛУ ЗАЯВОК НА ПАТЕНТЫ: В 2012-М ИХ БЫЛО ПОДАНО 18 855 (БОЛЬШИНСТВО СВЯЗАНО С РАЗРАБОТКАМИ В ОБЛАСТИ ГЕОТЕРМАЛЬНОЙ И ВЕТРЯНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ)

ОТНОШЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ: 25% ЖИТЕЛЕЙ ЗАПАДНОЙ ЧАСТИ ГЕРМАНИИ И 18% НАСЕЛЕНИЯ БЫВШЕЙ ГДР БЫЛИ БЫ ТОЛЬКО ЗА ВОССТАНОВЛЕНИЕ БЕРЛИНСКОЙ СТЕНЫ

ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ: ОТ 20 ДО 40% НЕМЦЕВ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ПРАВОРАДИКАЛЬНЫХ И КСЕНОФОБСКИХ ВЗГЛЯДОВ

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

"Твой язык и руки — отличное оружие в борьбе с однообразием! Уложи свою партнершу поудобней и начни с поцелуев в области внутренней стороны бедер, постепенно приближаясь к заветной цели. Работай в медленном темпе. В это время легонько пощипывай пальцами соски возбуждающейся фрау. Когда дело дойдет непосредственно до куннилингуса, помни, что твой язык должен быть нетвердым и плоским. На клитор сильно не дави. Для того чтобы она совсем потеряла голову от наслаждения, можешь помогать ей в этом с помощью фаллоимитатора, совершая им небыстрые характерные движения прямо во время оральных ласк".

ФАКТЫ О СТРАНЕ

В 1916 году Германия стала первой страной в Европе, перешедшей на летнее время.

8 из 10 немецких женщин считают умение хорошо готовить самым привлекательным качеством мужчины.

Согласно опросу, проведенному среди 15 тыс. женщин из 20 стран мира, немецкие мужчины — худшие на свете любовники. "От них слишком плохо пахнет", — отметило большинство опрошенных.

56% немцев признались в том, что они совершали кражи из отелей.

2 200 000 бывших граждан СССР с немецкими корнями перебрались с 1988 года в Германию. Теперь здесь — одна из крупнейших русскоязычных диаспор в мире.

john varvatos

PLATINUM EDITION*

*ПЛАТИНОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

2013 EA Fragrances Co. John Varvatos – это зарегистрированная торговая марка John Varvatos Apparel Corp.
Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

МН'15 ЧИТАТЕЛИ

КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ОТ РЕДАКЦИИ: Обычно мы ставим на обложку звезд кино и спорта. Но раз в пять лет, отмечая очередной юбилей, мы зовем украсить журнал нашу главную звезду — читателя. Проблема, однако, в том, что только у российского издания МН — 1 473 000 постоянных читателей (данные TNS Russia). Всех на обложку не поставишь, придется выбирать.

ЧТО Ж, ВНИМАНИЕ — КОНКУРС УЖЕ ИДЕТ!

1 Что нужно

Твоя фотография уже на нашем сайте, но ты, регистрируясь, был немногословен и указал в параметрах только свое имя, возраст и название города? Пора всем узнать не только приблизительный объем твоих бицепсов и цвет бровей, но и кое-что еще. Пока не поздно, напиши в своем профайле небольшой рассказ (очерк, скетч, оду, басню, новеллу) о себе, если ты еще этого не сделал. Это обязательное условие.

2 Что дальше

Чтобы повысить свои шансы на победу, не нужно ходить к гадалке и заговаривать на удачу свои напульсники — стоит лишь справиться с несколькими простыми заданиями (соответствующие уведомления ты будешь получать в своем профайле, там же ты и будешь все выполнять). Итак, вот что от тебя требуется:

- поделиться своей программой тренировок или дать электорату дельный фитнес-совет;
- предложить мужской рецепт блюда, которым можно и самому подкрепиться, и других будет не стыдно угостить;
- рассказать анекдот, от которого у публики сведет мышцы кора;
- и, внимание, задание от девушек из Women's Health: привести 3 своих качества, с помощью которых ты сможешь покорить любую девушку.

3 Что будет

Посетители сайта mhealth.ru уже голосуют за каждого участника в целом (фото + рассказ о себе) и отдельно за каждое выполненное им задание. От одного пользователя можно получить целых пять голосов! Чем больше заданий ты осилишь, тем больше преимущество. Голосование будет закрыто в 23:59 13 июня 2013 года.

4 Что в итоге

На следующей после голосования неделе редакционное жюри изучит профайлы пяти финалистов и определит их место в журнале: кто-то разнообразит своим кором рубрику "Персональный тренер", кто-то украсит своей внешностью фэшн-съемку, ну а кто-то заполнит собой обложку. Результаты будут объявлены на mhealth.ru 20 июня 2013 года. Номер журнала (сентябрьский по счету), героями которого станут наши лучшие читатели, выйдет в продажу 13 августа.

ЭТИ ПАРНИ УЖЕ В ДЕЛЕ:

Павел Филиппов, Тольятти

Михаил Вахтенко, Краснодар

Павел Шевляков, Воронеж

Максим Лютцау, Москва

Сергей Кравцев, Самара

Сергей Близнюков, Белгород

Андрей Соснов, Москва

Антон Ланцов, Санкт-Петербург

Даниил Фомин, Екатеринбург

80 ЧАСОВ В ВАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ

TISSOT LUXURY AUTOMATIC

Уникальная модель, выполненная в классическом стиле с революционным сертифицированным (COSC) механизмом Powermatic 80, обеспечивающим **80 часов запаса хода**, с корпусом из нержавеющей стали 316L с прозрачной задней крышкой и уровнем водонепроницаемости 5 бар (50 м/165 фут).

TISSOT
ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ С 1853 ГОДА
НОВАТОРЫ ПО ТРАДИЦИИ

160th ANNIVERSARY
1853 – 2013*

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Узнай больше на www.tissot.ch

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48
Бутик Tissot, ТД ГУМ, Красная площадь, д. 3, 3-я линия, 1 этаж, тел. +7 (495) 543-90-59
Бутик Tissot в часовых магазинах Hour Passion: ул. Тверская, д.9, тел. + 7 (495) 792-37-40, Мега Белая Дача-2, тел. + 7 (495) 915-84-49

Реклама. *160 лет 1853 – 2013

ПОКОРЯЙ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ.

Создай больше, чем ожидают.

new balance.com/classics

Москва: ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16 ТЦ «Европейский», Площадь Киевского вокзала, д. 2 ТЦ «МЕГА Белая Дача», 14 км МКАД; ТРК VEGAS, 24 км МКАД; Санкт-Петербург: ТРК «Галерея», Лиговский пр-т, д. 30, литера А; Ростов-на-Дону: ТРК «Мегацентр Горизонт», пр-т М. Нагибина, 32/2

РЕКЛАМА ©2013 New Balance Athletic Shoe, Inc.

СДЕЛАЙ СОВЕРШЕНСТВО ВОЗМОЖНЫМ

ЭЛЕМЕНТАРНО

МН • НАВИГАТОР ЛЕТО '13

ПОТНЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ТЕПЛОЕ ПИВО

Несмотря на все эти неудобства, девушки в большинстве своем любят отдыхать в тепле и в воде. Посмотрим, как они это делают.

ФОТО: PICDESK.COM/MANDARINE

1

Больше половины участниц исследования, проведенного по заказу авиакомпании British Airways, признались, что ненавидят поездки-сюрпризы. Каждая третья уверила, что придет в ярость, если узнает, что партнер втайне от нее организовал совместный отпуск.

2

Больше 40% барышень в возрасте до 30 лет сознаются, что во время отпуска имели удовольствие принять участие в сексе на одну ночь. Самым удобным местом для знакомства они считают бар или клуб.

3

Выбирая время для отпуска, женщины чаще всего руководствуются пожеланиями и требованиями работодателя. Мужчины более независимы: как правило, ориентируются на время года, которое им нравится больше.

4

28 раз за неделю отпуска где-нибудь на курорте типичная девушка меняет наряды. То есть в среднем это четыре переодевания в день. Знакомо?

5

63% женщин говорят, что рады за коллег, когда те отправляются в отпуск. И лишь 24% честно признаются, что завидуют.

80%

ОТПРАВИВШИХСЯ НА ОТДЫХ ДАМ ТАК И НЕ УСПЕВАЮТ НАДЕТЬ ВСЕ ТО ШМОТЬЕ, ЧТО БЕРУТ С СОБОЙ. 98% МУЖЧИН ЛЕГКО СПРАВЛЯЮТСЯ С ТОЙ ЖЕ ЗАДАЧЕЙ.

ИСТОЧНИКИ: DAILYMAIL.CO.UK, MANASFINANSES.LV, MISSTRAVEL.COM, SUPERJOB.RU

СВЯЗАНО, СДЕЛАНО

Есть мнение, что искусство эротического связывания пришло в Европу из Японии, где оно называется “шибари”. Естественно, шибари у японцев не просто секс-забава, а целая философия. Мы же так далеко заходить не будем и расскажем о двух простых узлах, которым ты наверняка найдешь применение.

Техника безопасности

Первое Обвязка должна быть свободной. Веревка не должна впиваться в руки, пережимать вены и давить на косточку на запястье.

Второе Узел должен быть жестким, чтобы петля не затягивалась, — иначе веревка пережмет вены и никакого удовольствия не доставит.

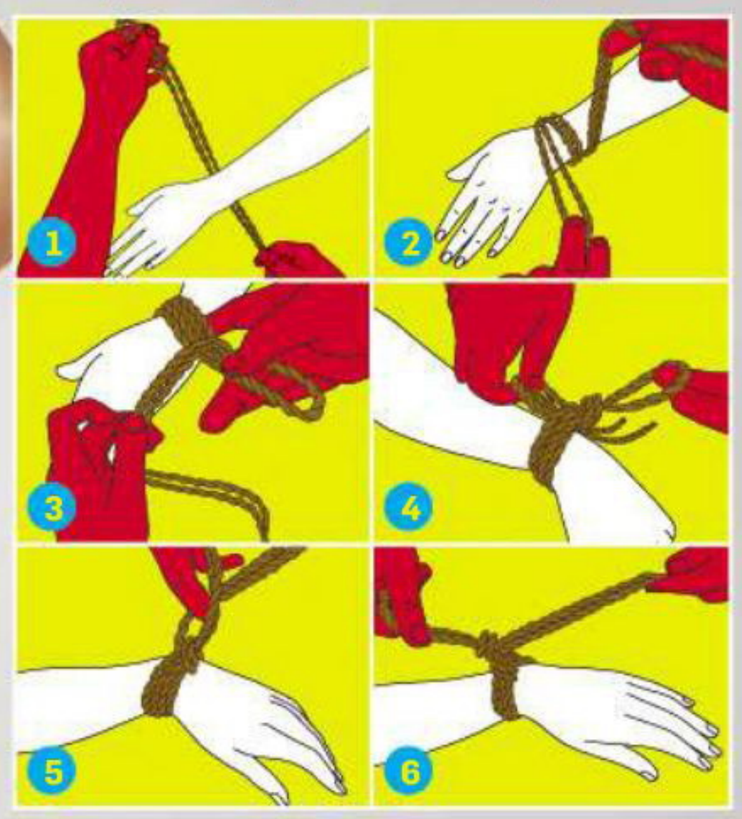
Веревка

Главное требование Веревка должна быть натуральная (не синтетическая), диаметром 5–6 мм. Подходят пенька, джут, а вот синтетика в результате любого резкого движения оставляет на коже ожог. Проблема лишь в том, что идеальную веревку для подобного рода процедур у нас в стране днем с огнем не найдешь — мастера заказывают себе инвентарь из Японии или из Европы. Повезти может на хозяйственном рынке или в таком же магазине. 4-метровой длины тебе хватит с лихвой.

ЭКСПЕРТ: ИВАН ВАРХАММЕР, МАСТЕР ШИБАРИ

УЗЕЛ №1 ЧТОБЫ ПРИВЯЗАТЬ ЕЕ

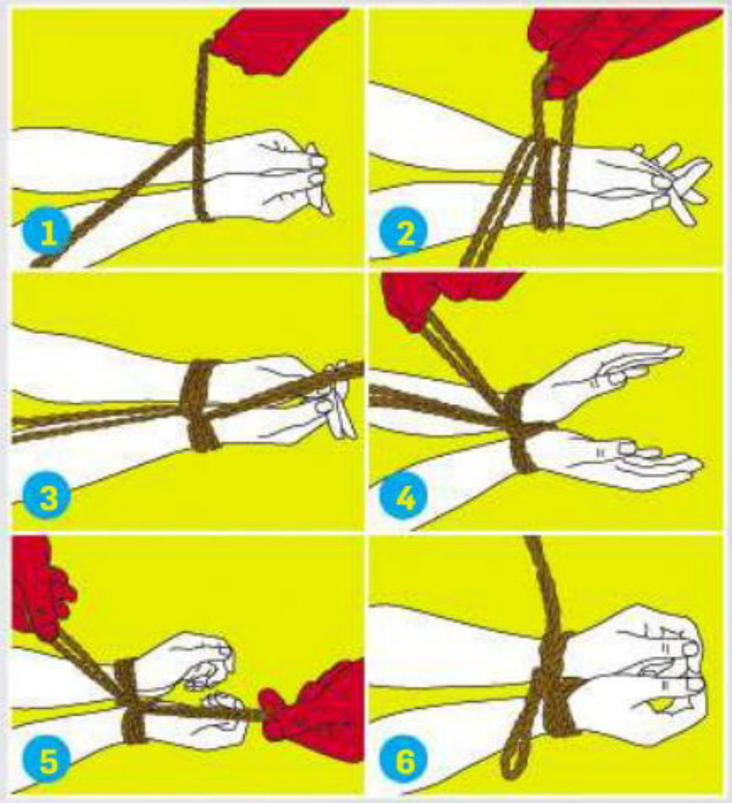
Не затягивается, легко развязывается. Петля — рабочая, можешь цеплять за что-нибудь. Свободный конец привязывай к чему хочешь.



1. Веревка сложена пополам, рука лежит сверху, конец с петлей — не очень длинный. 2. Конец с петлей два раза обматываешь вокруг запястья. 3. Твой указательный палец должен свободно пролезать под обвязку. 4. Туда же пропускаешь длинный конец. 5. Завязываешь финальный узел. То же самое делаешь и с другой рукой. 6. Готово.

УЗЕЛ №2 ЧТОБЫ СВЯЗАТЬ ЕЙ РУКИ

Не затягивается, развязывается простым движением. Петля снова получается рабочая, цепляй за что хочешь.



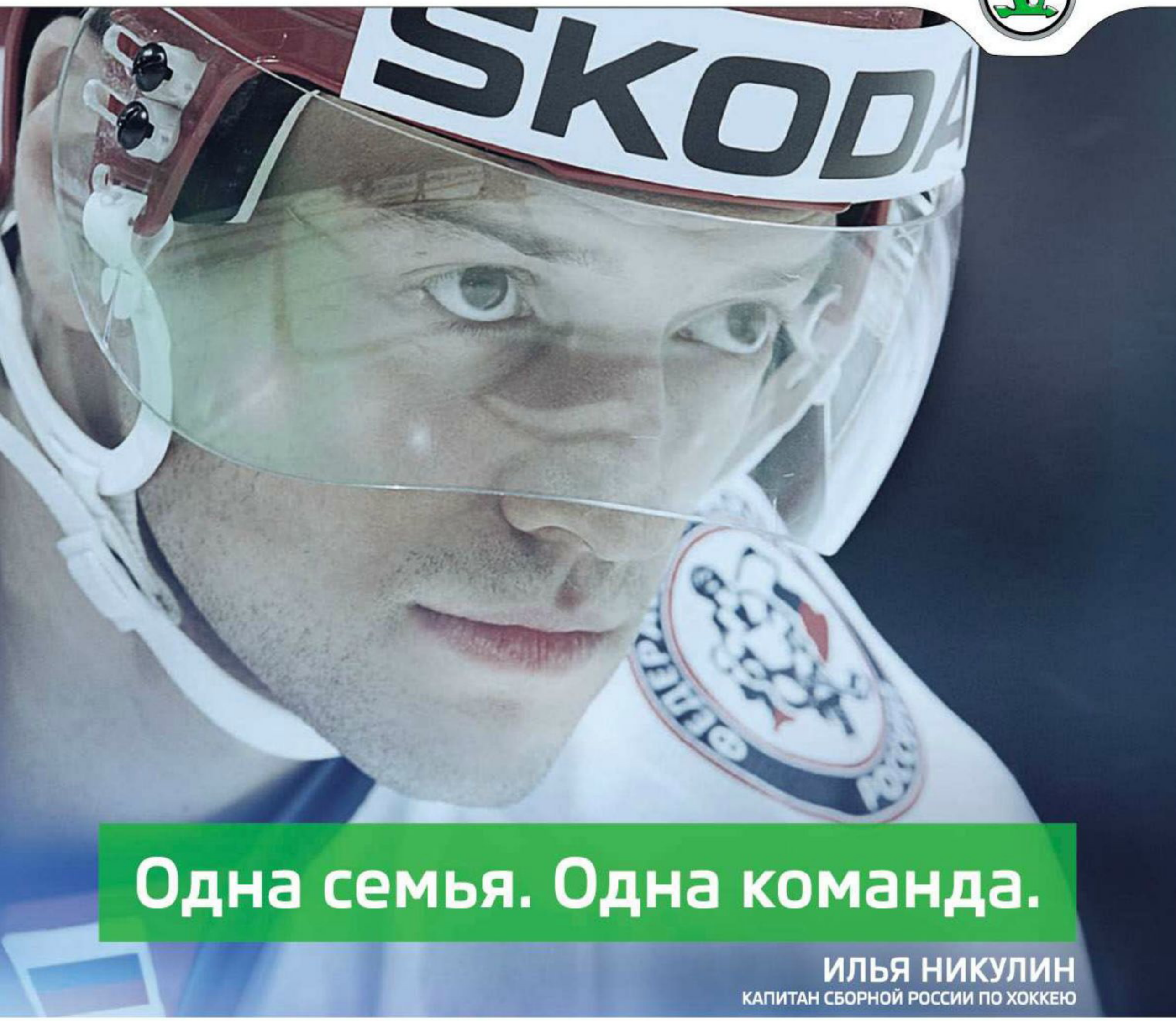
1. Веревка сложена пополам, руки сверху. Конец с петлей — опять не очень длинный. 2. Конец с петлей два раза обматываешь вокруг запястий, не затягивая. 3. Перекрещиваешь концы. 4. Длинный конец пропускаешь под обвязкой. 5. Делаешь один узел. 6. Делаешь второй узел, чтоб уж наверняка.

P.S. ШИБАРИ РОДИЛОСЬ ИЗ ТЕХНИК БОЕВОГО СВЯЗЫВАНИЯ, ПО СУТИ ЭТО ПРИМЕНЕНИЕ ВОЕННОЙ МОЩИ В МИРНОЕ ВРЕМЯ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЛЕСЯ ЧЕРНЫШ/BANG! BANG!, ФОТО: CORBIS/FSA

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Одна семья. Одна команда.

ИЛЬЯ НИКУЛИН
КАПИТАН СБОРНОЙ РОССИИ ПО ХОККЕЮ

Голевой момент! ŠKODA Octavia с выгодой до 60 000 рублей!

Эмоции на пределе, трибуны поднимаются в предвкушении победной атаки, и мир словно сужается до размеров шайбы... **ŠKODA** вместе с вами поддерживает сборную России по хоккею на Олимпийских играх в Сочи. И создает для вас собственный голевой момент — шанс, который нельзя упустить! Воспользуйтесь выгодой до 60 000 рублей при покупке **ŠKODA Octavia!**

www.skoda-auto.ru **8 800 555 01 01**

sochi.ru 2014 | ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

Предложение действует с 15 апреля по 30 июня 2013 года. Максимальная выгода 60 000 рублей достигается при покупке ŠKODA Octavia Elegance (Элеганс) 1.8 DSG с пакетом WR8 в цвете металлик. Предложение ограничено. Подробности на www.skoda-auto.ru и у официальных дилеров ŠKODA.

Реклама

ЭКСТРЕННОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Мы не против того, чтобы ты иногда жевал чипсы. Просто макай их вот в эти вкуснейшие домашние соусы. Так ты, во-первых, съешь меньше самих чипсов (или начос), во-вторых, устроишь вполне себе полезный прием пищи.

УКРОТИТЕЛЬ ЖИРА

Соус со свеклой и орехами

4 больших свеклы, сваренные или запеченные
250 г нежирной сметаны
Горсть очищенных и покрошенных грецких орехов
10 листиков мяты, порезанных

● **Почему** Потому что этот соус — как олимпийская сборная по борьбе с жировыми клетками, укрепленная свекольными антиоксидантами. Грецкие орехи защищают артерии от образования склеротических бляшек (они неизбежны, если в твоем рационе много жирных продуктов). А кальций (он в сметане) помогает снизить уровень жира в крови.

● **Как сделать** Готовую (и остывшую) свеклу с помощью блендера преврати в кашу, добавь сметану и перемешай. Добавь орехи и тоже перемешай. Укрась сверху мятой.

БОРЕЦ С ХОЛЕСТЕРИНОМ

Соус с рикоттой и артишоками

60 г обезжиренного майонеза (лучше домашнего)
110 г нежирного натурального йогурта
50 г рикотты
60 г мелко порубленного зеленого лука
1 банка консервированных артишоков, порезанных

● **Почему** Потому что проводились исследования, доказавшие: непастеризованный (живой) йогурт способен снижать уровень так называемого плохого холестерина в крови. Содержащийся в артишоках цианин (именно он придает растению горьковатый привкус) усиливает этот эффект.

● **Как сделать** Все ингредиенты смешай в жаропрочной посудине и 20 минут запекай в духовке при 180°C. Соус подавай горячим, теплым или холодным.

УСМИРИТЕЛЬ СОЛИ

Соус с авокадо и манго

2 спелых мягких авокадо
1 манго, порезанное кубиками
100 г обезжиренного натурального йогурта
Сок половины лимона
Горсть порезанных листьев петрушки
Горсть очищенных и покрошенных грецких орехов
Сушеный молотый чили

● **Почему** Потому что соленые продукты (те же чипсы) имеют свойство повышать кровяное давление. А калий, который содержится в авокадо, йогурте и грецких орехах, восстанавливает солевой баланс.

● **Как сделать** Авокадо, йогурт и лимонный сок смешай с помощью блендера. Сверху накидай манго, петрушку, орехи и посыпь молотым чили.

НЕСТРОЙНЫЕ КРЫСЫ

В современном пищестроении есть такая фишка: заменять в продуктах жиры жирозаменителями, дабы существенно снизить их калорийность. Проделывают это и с чипсами. Но вот что получилось у группы ученых, которая кормила крыс чипсами разного типа, в том числе и "обезжиренными". Те крысы, которые наравне с обычным высококалорийным кормом получали то обычные, жирные, то "легкие" чипсы, вскоре начали есть больше и жиреть. С теми же, кто вместе с кормом получал обычные жирные чипсы, ничего подобного не случилось. Ученые объясняют этот факт энергетическим дисбалансом, который возникает в результате того, что животные перестают распознавать по запаху и вкусу, какая пища сытная, калорийная, а какая — нет.

ФОТО: DAN MATTHEWS, LEGION-MEDIA

P.S. У ГУСТЫХ СОУСОВ ДЛЯ ЧИПСОВ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЕ НАЗВАНИЕ — ДИП (ОТ АНГЛИЙСКОГО DIP — "ПОГРУЖАТЬ, МАКАТЬ")

Samsung рекомендует Windows 8.

SAMSUNG

Samsung ATIV smart PC Pro

Мощность ноутбука. Свобода планшета.

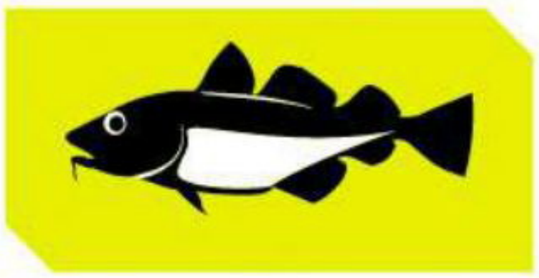
Свобода и удобство планшета в сочетании с функционалом мощного ноутбука: процессор Intel® Core™ i5 третьего поколения — в тонком и легком корпусе, с ярким сенсорным FullHD-экраном с диагональю 11,6", полной поддержкой Windows-программ, включая Microsoft Office, рукописным вводом с пером (S Pen) и 8* часами работы на одной зарядке. ATIV Smart PC Pro — незаменимый планшетный ПК для работы и развлечений!

Конфигурация и комплект поставки зависят от конкретной модели планшетного ПК.

*Время работы на батарее указано по результатам теста MobileMark (МобайлМарк) и может зависеть от конфигурации, настроек и запущенных приложений.

Красивая, быстрая, плавная Windows 8

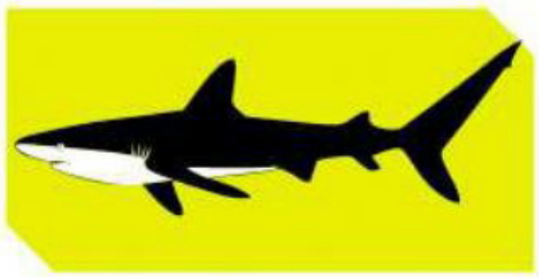
ATIV – Art of Technology, Inspiration of Versatility*.
*Искусство Технологий, Безграничные Возможности. Smart PC – Умный ПК, Pro – Профессиональный, FullHD – высокая четкость. Товар сертифицирован. Реклама.



ТРЕСКА
Норвегия, Норвежское море

- **Длина:** до 1,8 м
- **Вес:** до 40 кг

В Норвегии едва ли не каждый мужчина увлекается рыбалкой, поэтому туристическая индустрия предлагает массу вариантов для азартной ловли арктической трески. Клюет на искусственные и живые насадки с глубины 100 м.



АКУЛА
Намибия, Атлантический океан

- **Длина:** до 3 м
- **Вес:** до 150 кг

Одно из немногих мест в мире, где можно результативно ловить акулу с берега (обычно надо уходить на судне в море). Твоему вниманию предлагаются бронзовая (побольше) и пятнистая (поменьше) акулы, лучшее время для ловли которых — с октября по апрель.

СОМ
Таиланд, река Меконг

- **Длина:** до 2,5 м
- **Вес:** до 250 кг

В реке Меконг живет и здравствует одна из самых крупных пресноводных рыб — гигантский шильбовый сом. Ловят его с глубины несколько десятков метров на большие съедобные наживки: мясо, хлеб и т.д. Лучшее время для этого занятия — летние ночи.

БАРРАМУНДИ
Австралия, река Дейли

- **Длина:** до 2 м
- **Вес:** до 60 кг

Австралийская экзотика, самая популярная рыба у местных рыболовов. В период с октября по декабрь в больших количествах собирается в устьях рек, куда и съезжаются любители спиннинговой ловли со всего мира.

С МИРУ ПО РЫБКЕ

Если ты увлеченный рыбак, но местные ерши тебе надоели, ознакомься со списком лучших обитателей пресных и соленых вод из разных уголков планеты. Мы подкидываем тебе идею — посвятить очередной отпуск экзотической рыбалке.

МН • НАВИГАТОР ЛЕТО'13

БАСС
США, озеро Ланьер

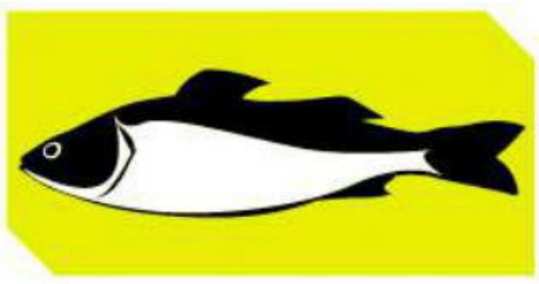
- **Длина:** до 75 см
- **Вес:** до 11 кг

Басс, он же большеротый окунь, одна из самых популярных пресноводных рыб для спортивной ловли в США (международные и национальные лиги регулярно проводят там соревнования с солидными призовыми). Этого хищника добывают на искусственные приманки в траве и корягах, где он стоит в засаде.

ТУНЕЦ
США, Атлантический океан

- **Длина:** до 4,5 м
- **Вес:** до 650 кг

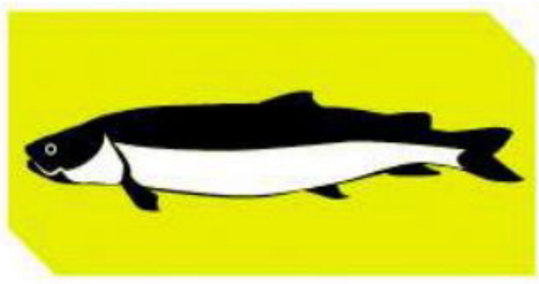
Это, пожалуй, самый популярный гигант, которого выуживают из океана. Главное его достоинство — гастрономическое, но и ловить тунца, перед тем как съесть, тоже интересно: с движущейся лодки или яхты, когда куски нарезанной рыбы на крючке отпускаются на десятки метров в глубину.



ЛАВРАК
Япония, Тихий океан

- **Длина:** до 1 м
- **Вес:** до 12 кг

Японский лаврак, знакомый тебе по имени сибас, похож на обычного средиземноморского. Отличие в том, что в Японии как нигде распространена спортивная ловля лаврака. Клюет он на яркие большие искусственные приманки (воблеры) в прибрежных каменистых расщелинах с зимы до начала весны.



ТАЙМЕНЬ
Россия, река Тугур

- **Длина:** до 2 м
- **Вес:** до 70 кг

Самый крупный вид лососевых рыб. Обитает на Дальнем Востоке в быстрых и холодных реках и слывет нашей гордостью: в Россию съезжаются рыболовы-иностранцы, чтобы половить этого хищника на спортивные снасти. Особенно увлекательной считается ловля тайменя ночью на имитацию мыши.

P.S. ТАЙМЕНЬ ЗАНЕСЕН В КРАСНУЮ КНИГУ, И ЛОВИТЬ ЕГО МОЖНО ТОЛЬКО ПО ЛИЦЕНЗИИ. И ЛУЧШЕ ТАК: ПОЙМАЛ — ОТПУСТИ

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В КРАСНОМ?

Кровь, как никто другой, знает твой организм, потому что бывает везде. Зачастую она первая сигнализирует о возможных проблемах, поэтому наш тебе совет: регулярно проверяй ее и держи вот эти основные показатели в норме.

ДАВЛЕНИЕ

В идеале 120 на 80

Почему это важно Со временем повышенное давление приводит к повреждению вен и артерий. Также страдают задействованные в "переработке" крови органы вроде почек.

Что сделать По-хорошему проверять давление нужно не менее четырех раз в год, записывать результаты и следить за тенденцией, советует кардиолог Джон Клеатор из Университета Вандербильта (США). Изменение даже на 10 единиц — повод проконсультироваться у врача.

ПУЛЬС

В идеале 60–100 ударов в минуту; у спортсменов бывает ниже.

Почему это важно Каждые лишние 15 ударов в минуту в спокойном состоянии на 24% увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний (по данным, опубликованным в научном издании American Heart Journal).

Что сделать Измерь пульс, как только проснешься, и делай так пару месяцев, советует доктор Уобо Беквелем из Университета Миннесоты. Так ты точно поймешь, все ли с тобой хорошо. И регулярно занимайся физкультурой.

УРОВЕНЬ САХАРА

В идеале Уровень сахара в крови натощак — от 3,3 до 5,5 ммоль на литр.

Почему это важно Этот показатель лучше любого врача расскажет, есть ли у тебя риск столкнуться с диабетом.

Что сделать Пройди обследование у эндокринолога (некоторые из них специализируются на диабете, и за это их называют диабетологами). Если все показатели в норме, вернись через 2–3 года за тем же. А вот сахар выше нормы даже на 10–20% — повод для беспокойства и активных действий.

ХОЛЕСТЕРИН

В идеале Липопротеины низкой плотности <100 мг/дл; липопротеины высокой плотности >40 мг/дл; липопротеины средней плотности <130 мг/дл.

Почему это важно Результаты исследования, опубликованного в издании Journal of American Medical Association, гласят: каждые лишние 43 мг/дл липопротеинов средней плотности вдвое увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Что сделать Кардиолог Джон Клеатор рекомендует измерять уровень холестерина в крови ежегодно.

ФОТО: TRAVIS RATHBONE, SARAH GUIDO

Не накручивай себя

ПОЕЗДКИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, КАК И ПЛАВАНИЕ, ВЕСЬМА НЕТРАВМООПАСНЫЙ ВИД АКТИВНОСТИ (ЕСЛИ НЕ УЛЕТАТЬ КАЖДЫЙ РАЗ В КАНАВУ). НО ЕСТЬ ОДИН МОМЕНТ.

Как сообщает научное издание Headache ("Головная боль"), почти половина мужчин, регулярно гоняющих на велосипеде, страдают от спровоцированной велопоездками головной боли. Главные факторы риска: чрезмерная нагрузка, недостаток потребляемой жидкости и жара, что в совокупности приводит к обезвоживанию организма. "Когда ты мало пьешь, но серьезно выкладываешься во время очередного велокросса, мышечная ткань разрушается, что приводит к воспалению, — рассказывает экс-президент Американского общества по изучению головной боли Стивен Зильберштейн. — Вырабатывающиеся в процессе этого химические вещества активизируют "центры боли" в мозгу, и вот уже у тебя болит голова".

ТВОЙ ХОД

Во время энергичной и длительной велотренировки выпивай не менее 1 литра жидкости каждый час. Если не помогает и это, попробуй по очереди: 1) убедиться, что ты правильно сидишь на велосипеде; 2) снизить на время нагрузки; 3) обратиться к врачу.

P.S. НА САЙТЕ MHEALTH.RU ПО ЗАПРОСУ "КАК ВЫБРАТЬ ВЕЛОСЕДЛО?" ИЩИ ПОЛЕЗНЕЙШУЮ ЗАМЕТКУ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ

РАСКРОЙ СВОИ СИЛЫ!

Palmolive MEN

СНЕЖНАЯ ЛАВИНА

УЛЬТРА ОХЛАЖДЕНИЕ

МЕНТОЛ

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША

МУЖСКОЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША PALMOLIVE MEN СНЕЖНАЯ ЛАВИНА.

ТЫ НАПОЛНЕН НОВЫМИ СИЛАМИ И ЭНЕРГИЕЙ!

РЕКЛАМА

СПАСИБО ЗАРЯДКЕ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДЕНИС ИВАНОВ

ВОЗРАСТ: **32 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **АДВОКАТ**
РОСТ: **182 СМ**
ВЕС ДО: **108 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **73 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **2 ГОДА 9 МЕСЯЦЕВ**

Внушительный вес я набрал годам к 23–24 и не переживал по этому поводу. Но ближе к 30 появилось отчетливое желание от него избавиться, понимание, что сотня с лишним килограммов — это неправильно. Плюс кардиолог подбодрил: сказал, что хотя бы до 90 кг похудеть нужно непременно, иначе ничего хорошего меня не ждет.

Похудение состояло из двух частей: первая закончилась на 94 килограммах, вторая, через год, — на 72. На первом этапе бегал по 30 минут, ходил в тренажерный зал, все это 3 раза в неделю, а потом остановился — результат вроде есть, продолжать не стал. А год спустя оказался с товарищем в командировке в Волгограде. Жили в одной комнате, а он — боксер, поддерживает себя в хорошей форме и каждый день начинает с зарядки. Я первое время по утрам смотрел на него из-под одеяла, а потом подключился. Зарядка как зарядка: общие упражнения из школьной физкультуры, подтягивания, отжимания, минут на 30–40. Позже подключил несколько упражнений из йоги. Ну и рацион пересмотрел. Вот, в общем, и все, что я сделал для похудения. А зарядка так и осталась со мной с тех пор.

Теперь, оглядываясь на пройденный путь, могу сказать, что все это — неоценимый опыт, благодаря которому у меня появился новый внутренний стержень, уверенность в себе, которой не было прежде. Даже допущенные ошибки я расцениваю как что-то, чему меня научила жизнь. На первом этапе похудения я хотел, чтобы все произошло максимально быстро, тренировался слишком интенсивно, не рассчитал нагрузки. Сказалось это через год, когда я во время второй части похудения повредил спину и довольно долго восстанавливался. Так что сегодня точно могу сказать: спешка в этом деле — главный враг. Все, что от тебя требуется, — наметить четкую цель и разумные этапы на пути к этой цели. А еще нужна вера в себя. Усердие и самоотдача.

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото “до/после” присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс выиграть наушники Bose AE2i, которые отлично сочетаются с любым смартфоном (на проводе есть микрофон и пульт управления), и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

P.S. ТИХИЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ УНИЧТОЖАЮТ ПОРЯДКА 135 ККАЛ ЗА ПОЛЧАСА. ЭТО МИНУС ОДНА СРЕДНЯЯ ВАРЕНАЯ КАРТОФЕЛИНА

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

POWER PLATE® pro7™

Discover the Difference*

Эксперимент

В фитнес-клубе на тренажёре Power Plate®. Участник эксперимента был выбран по ряду причин:

— спортивно подготовлен

— испробовал разные методики тренировок

— четко поставленная цель — за максимально короткий срок снизить вес и количество жира в организме.

Ход

Количество занятий — 36 (3 занятия в неделю)

Четко составленная персональным тренером программа, включающая в себя стандартные диетические рекомендации (диета + спортивное питание) и тренировки на Power Plate®.

Время одного занятия 20 мин. с учетом разминки и растяжки.

Длительность одного упражнения **от 30 секунд до 1 минуты.**

73 кг

— содержание жира (%) — мышечная масса (кг) — содержание воды (%)

67 кг

Февраль

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
05			НАЧАЛ		1	2	3
06	4	5	6	7	8	9	10
07	11	12	13	14	15	16	17
08	18	19	20	21	22	23	24
09	25	26	27	28			

Март

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
09	ДЕЛО	ПОШЛО			1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

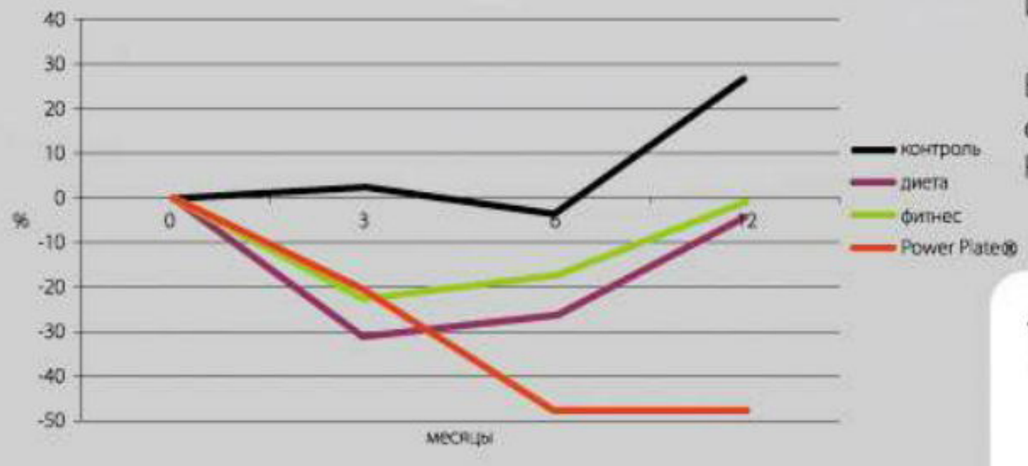
Апрель

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	ГОТОВ				

Вывод:

Эксперимент прошел удачно. Тренинг на тренажёрах **Power Plate®** показал, что это действенная методика в современном фитнесе.

Изменение (в %) содержания висцерального жира за 12 месяцев исследования



Комментарий медицинского директора Power Plate® Александра Шелехова-Кравченко:
Имеется огромная база научных исследований, подтверждающая эффективность Power Plate®.

В исследовании нидерландских ученых (*Vissers D., Obesity Facts*) *The European Journal of Obesity. 2010.)*, проанализировано долгосрочное влияние тренинга с помощью Power Plate® на снижение общего веса человека и показателей висцерального жира.

Тренажёры Power Plate® — это комплексная тренировка всего тела

Москва, Новинский бульвар, д. 31, ТЦ «Новинский Пассаж», - 1 этаж. Тел.: +7 (495) 783 0889 www.powerplate.ru

РЕКЛАМА

Екатеринбург: +7 (343) 345 7474; **Казань:** +7 (843) 279 3288, +7 (917) 917 8330; **Калининград:** +7 (915) 281 4995; **Краснодар:** +7 (861) 234 5534; **Нижнекамск:** +7 (917) 917 8330; **Нижневартовск:** +7 (919) 53 8748; **Новосибирск:** +7 (383) 266 0135, +7 (913) 488 0967; **Омск:** +7 (3812) 90 9979, +7 (3812) 90 7575; **Оренбург:** +7 (3532) 99 5676; **Пермь:** +7 (902) 472 5632; **Сочи:** +7 (988) 233 4321; **Томск:** +7 (923) 405 0270; **Тольятти:** +7 (8482) 31 8381; **Уфа:** +7 (919) 600 5111; **Челябинск:** +7 (351) 750 0668; **Самара:** +7 (846) 266 5567; **Казахстан, Астана:** +7 (7172) 50 8888, +7 (701) 794 8479

* Почувствуйте разницу

Legends begin at the Source

GERMANY'S PREMIUM MINERAL WATER*

Когда речь идёт о нашей жизни - компромиссов быть не может: только лучшее достойно нас. Кельты и древние римляне следовали именно этому принципу, когда впервые попробовали чистейшую минеральную воду из источника в самом сердце Германии. Они поняли, что нашли нечто уникальное - поистине дар природы.

Именно тогда и родилась легенда - минеральная вода Selters, которая стала гарантией крепкого здоровья и признаком хорошего вкуса.

Уникальный сбалансированный минеральный состав Selters открыл ей двери в лучшие дома Парижа, Москвы и Санкт-Петербурга. Именно эта вода поставлялась к столу русских царей. С тех пор как Selters стала упоминаться в многочисленных произведениях русских литературных классиков, таких как Толстой, Чехов, Достоевский и продаваться в аптеках, в России её стали называть «сельтерская» или «зельтерская».

Сегодня Вам не обязательно идти в аптеку, чтобы купить Selters - международно-признанную минеральную воду из Германии. Вы легко найдёте её в магазинах и лучших ресторанах. Для Вашего наслаждения.

Selters. The Source.**

www.selters-water.ru

* Легенды начинаются с источника
Премиальная минеральная вода из Германии
** Источник

Реклама

SELTERS
ORIGINAL
SELTERS
AUS SELTERS AN DER LAHN
CLASSIC
Original Selters - Natürliches Mineralwasser
aus Deutschlands legendärer Quelle
mit Kohlensäure
ORIGINAL
SELTERS
AUS SELTERS AN DER LAHN
The Source**

САМООБОРОНА

ВЫНУЛ НОЖИК

В прошлом номере на тебя напал злодей в лифте. Ты отбился, но в этом номере он опять пришел — и опять в лифт, но уже с ножом.

Вопреки всем правилам собственной безопасности, о которых мы рассказали тебе в предыдущем номере, ты все же оказался в лифте с вооруженным преступником. Первая и главная рекомендация: если преступник чего-то требует, угрожая ножом, отдай ему это. Нож чрезвычайно опасен даже в руке малолетнего хулигана, так что не играй в героя. Однако бывают ситуации, в которых у тебя не оказывается выбора: нужно отбиваться. Например, поведение нападающего явно неадекватно (он — принявший дозу наркоман), и ножом он угрожает, не предъявляя требований.

1 Если можешь схватить руку подонка (скажем, он приставил к тебе нож) — хватай ее двумя руками ближе к кисти, уводи в сторону от себя и всем весом висни на ней, плечом тараня агрессора к стене. Бей головой, рычи, кусай его за руку, втыкай нож в пол (в крайнем случае — в самого нападающего), дави ладонью на сам нож, чтобы он выпал из его руки. И тут же бей в режиме нонстоп, как только можешь, не позволяй подобрать нож. Локтем в голову, коленом в пах, прихвати его за ворот куртки, за волосы и бей головой об стенку. Кричи, привлекая внимание.

2 Если злодей размахивает ножом, разорвать дистанцию не выйдет (вы же в лифте). Резко сближайся с ним, приняв защитное положение: согнутая спина, "набыченный" лоб, предплечья внешней стороной наружу, локтями прикрывай ребра и живот. Пытайся схватить вооруженную руку и действуй, как в пункте 1. Если не получилось (например, ты влетел к нему в объятия и нож оказался у тебя за плечом), хватай злодея за ворот или за шею, бей коленом в пах, головой в лицо. И все это на максимально близкой с ним дистанции. Тогда есть шанс, что ты получишь неглубокие и несмертельные порезы.

3 Благодаря тебе противник оказался на полу. Ногой отшвырни нож в угол (сам его не трогай). Не получилось? Продолжай атаку, забыв о том, что нехорошо бить лежачего. Топчи кисть с ножом, бей ногой в голову, как в футболе. Бей, пока не откроются двери лифта, ведь ты не знаешь, точно ли ты вырубил нападающего, тем более что люди с психическими отклонениями или принявшие наркотик часто имеют повышенный болевой порог.

4 Нападавший без сознания. Двери лифта открылись — бегом оттуда. Осмотрись, отдышись. Когда уровень адреналина спадет, постарайся трезво оценить случившееся. Осмотри порезы и при необходимости проси прохожих о помощи. Прими решение, нужно ли вызывать полицию. Если да, то только вместе со скорой (чтобы медики сразу зафиксировали повреждения). О том, что делать, если подобная ситуация сложилась не в замкнутом пространстве лифта, а где-нибудь в подворотне, расскажем в одном из следующих номеров.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

КАК ГОВОРИТСЯ

РАЗВОДИТЬ КАНИТЕЛЬ

Канитель — термин из речи мастеров золотошвейного дела. Это золотые, серебряные и медные нити для риз, эполет и т.д., которые изготовляли вручную: раскаляли металл и вытягивали тонкую проволоку. Позже канителью стали называть любое долгое и нудное дело.

КОНДРАШКА ХВАТИТ

По одной из версий, этот Кондрашка — атаман Кондратий Булавин, предводитель народного восстания на Дону в 1707 году. Под началом Булавина восставшие внезапно напали на царский отряд воеводы Долгорукого и разгромили его. Это и стало легендой о Кондрашке, который вдруг приходит и хватает.

БЕЗ ЗАДНИХ НОГ

В основе выражения — наблюдения за миром животных. Например, уставшая от работы крестьянская лошадь спит лежа, совершенно расслабив задние конечности. Если ее разбудить, она поднимется на передние копыта, а задние не будут ее слушаться какое-то время.

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

P.S. ВПЕРВЫЕ В ПИСЬМЕННОМ ИСТОЧНИКЕ "КАНИТЕЛЬ" ВСТРЕЧАЕТСЯ В 1589 ГОДУ В ОПИСАНИИ ОДЕЖДЫ БОРИСА ГОДУНОВА

Реклама

ARMAND NICOLET
TRAMELAN

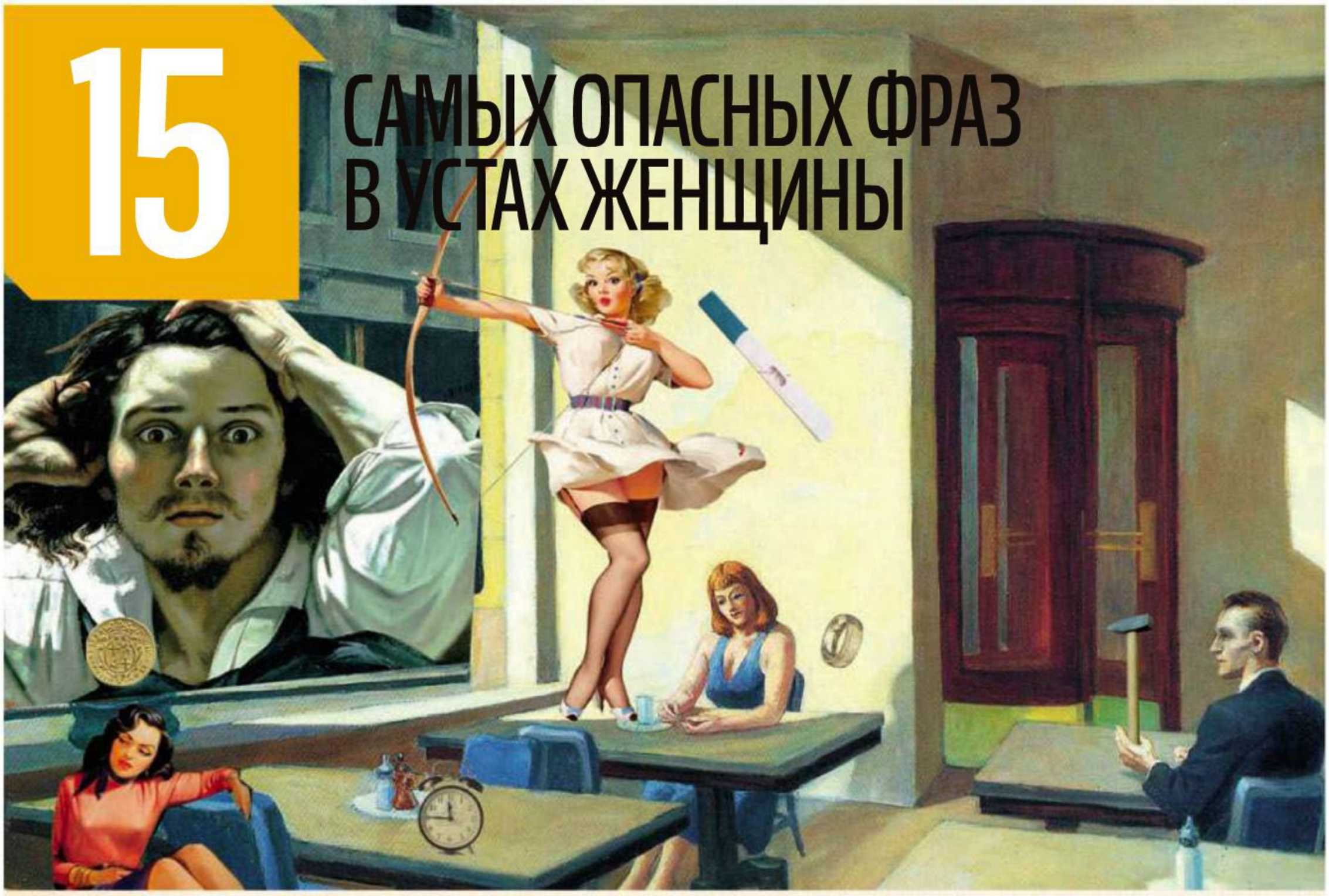
M02 КЛАССИЧЕСКАЯ МУЖСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

МЕХАНИЗМ С АВТОПОДЗАВОДОМ. КАЛИБР AN 9201/2824-2 С ФУНКЦИЕЙ ПОЛНОГО КАЛЕНДАРЯ. ПРЕКРАСНЫЙ ПРИМЕР ФАНТАСТИЧЕСКОГО РЕЗУЛЬТАТА СЛИЯНИЯ ИТАЛЬЯНСКОГО ДИЗАЙНА И ШАРМА С ШВЕЙЦАРСКИМ ВНИМАНИЕМ К ДЕТАЛЯМ И ТОЧНОСТЬЮ. ЧАСЫ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ УДИВИТЕЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ КЛАССИКИ, ГЛАДКИХ ЛИНИЙ И ТЕХНОЛОГИЙ.

WWW.ARMANDNICOLET.COM

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ:
КОМПАНИЯ АРТ-МОДА - ТЕЛЕФОН 495/ 626 2317 - WWW.ARTMODA.RU

15 САМЫХ ОПАСНЫХ ФРАЗ В УСТАХ ЖЕНЩИНЫ



1. Ты ничего не хочешь мне сказать? Провокация в чистом виде. В большинстве случаев это — все равно что предложить: “Вот тебе молоток, сломай себе голову”.

2 Ты будешь проходить мимо аптеки? У бывалых самцов первая реакция одна и та же: “Ей нужен тест?!”

3. Тут какая-то лампочка зажглась... Либо так и должно быть, либо она нажала ненужную кнопку, либо прибор (автомобиль, компьютер, водонагреватель) сигнализирует о проблеме, либо уже сломался. Пока добьешься истины, обретешь пару седых волос.

4. Все понятно! Понятно, что ей ничего не понятно, но донести до нее свою точку зрения уже намного сложнее.

5. Нам нужно поговорить.

6. Ты ничего не замечаешь? И только попробуй заметить не то, что должен.

7 То есть тебя не ждать? Ты как бы волен распоряжаться своим вечером, но знай: женщина недовольна и не забудет твоего вероломного отсутствия.

8. Я сегодня такую кофточку (бриллиант, “мерседес”) мерила!

9 Можешь мне кое-что пообещать? Дальше может последовать что угодно. Что больше так не будешь. Что разрешишь. Что сделаешь. Что купишь. Не пообещать — как-то не по-пацански, пообещать — как-то непредусмотрительно.

10. Тут моя подруга тебя видела... Ощущение такое, как будто родителей опять вызывают в школу. Пусть даже твоя совесть чиста, как раствор для контактных линз.

11 Ты с ней спал? Ни один из двух возможных ответов ее не удовлетворит — это раз. Она не так умна, как казалась, — это два.

12. Я уже почти выхожу.

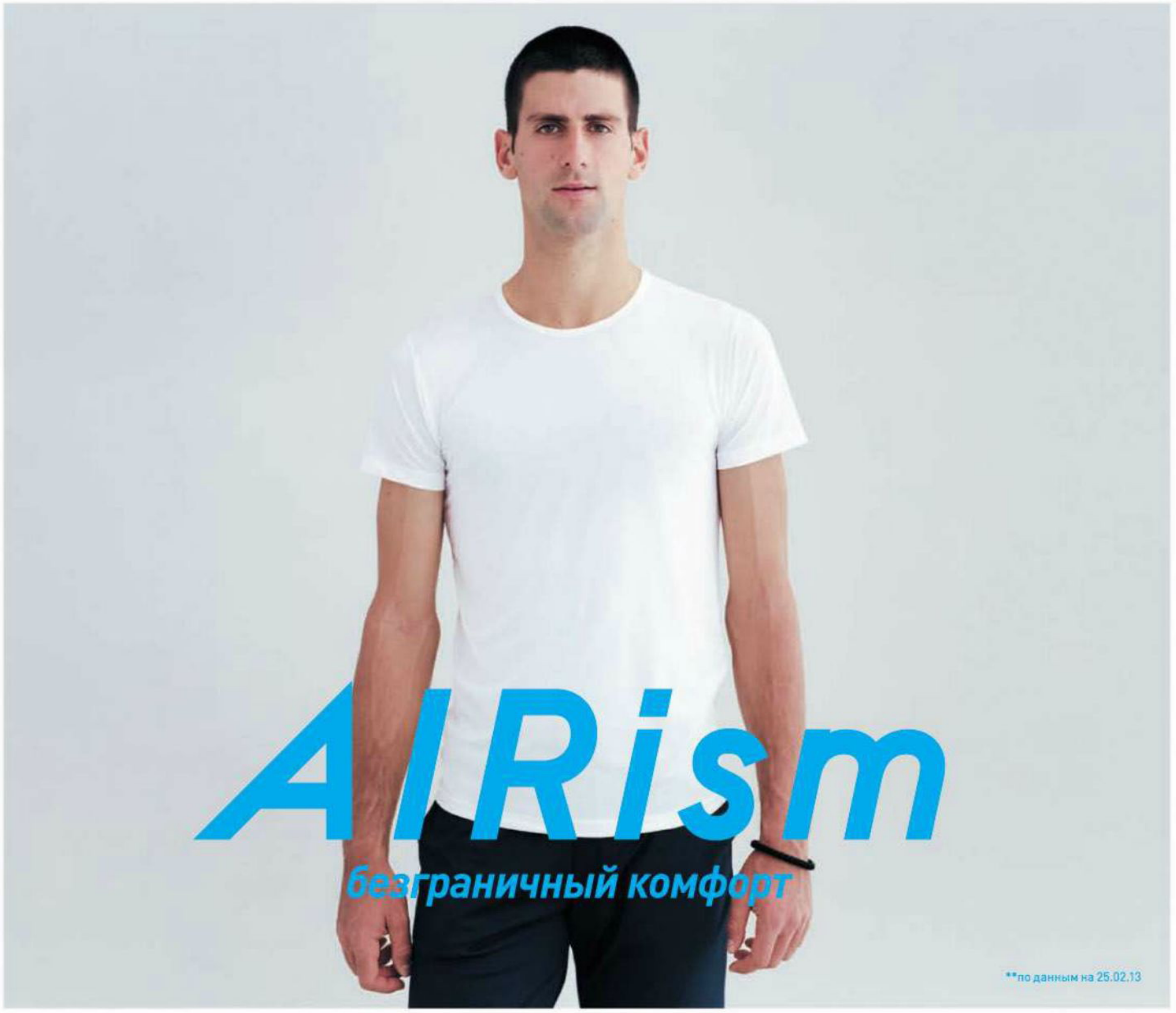
13. Ты только не волнуйся. Или вот еще: “Только не злись”. Вдохнул-выдохнул? А теперь ты услышишь или ерунду, из-за которой ты бы и не вздумал волноваться, если бы не она (а это уже злит), или действительно нечто, из-за чего злятся все мужчины.

14 Все, не надо, я сама. И вот она уже не на шутку обиделась на твое (возможно, случайное) бездействие.

15. А как у нас сейчас с деньгами?

P.S. МУЖЧИНЫ РАЗГОВАРИВАЮТ, ЧТОБЫ “РЕШИТЬ ВОПРОС”, ЖЕНЩИНЫ — ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ. ДЕЛАЙ ВЫВОДЫ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ



«AIRism дарит мне прохладу и комфорт. Оно настолько легкое, что я его практически не ощущаю. Это здорово помогает на корте.»

*Теннисист Новак Джокович, первая ракетка мира.***

Нижнее белье AIRism создано из волокон, обладающих исключительными впитывающими и дышащими свойствами, которые дарят вам прохладу и комфорт. Белье представлено в различных стилях и фасонах. Цена от 499 руб.

AIRism. Революционное белье от UNIQLO.

Узнайте больше о нижнем белье AIRism на uniqlo.com

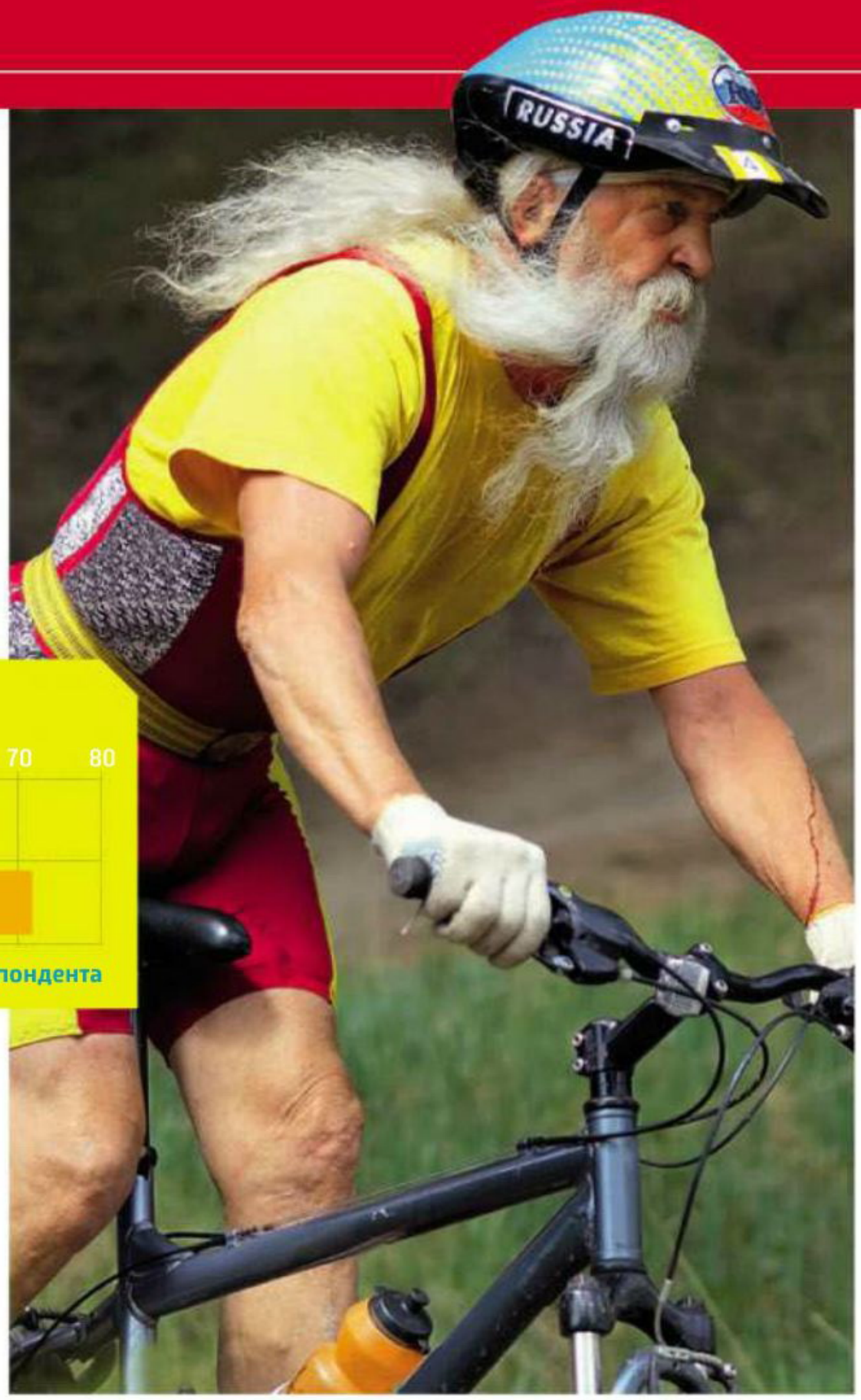
LifeWear

* Одежда для жизни, *** AIRism читается Аиризм

Реклама

НА ТРАССЕ НЕ БОЛЬШЕ 70

Мы уступаем пожилым людям место в общественном транспорте. Может быть, в ответ пожилые уступят нам место за рулем?



Нужно ли отбирать права у водителей в 70 лет?

Источник: опрос на сайте mhealth.ru, 7474 респондента

● “Нет медицинских доказательств того, что 70 лет — это предел, после которого водитель обязан расставаться с водительским удостоверением. Наоборот, сегодня мужчины становятся более активными и производительными как раз в последней части своей жизни — по сравнению с тем, как обстояли дела у предыдущих поколений. Другими словами, современный 70-летний мужчина может быть столь же активным, сколь активным был 60- или 55-летний мужчина 10 или 20 лет назад. Безусловно, все это возможно лишь в случае, если человек не пренебрегает медицинскими обследованиями, позволяющими обнаружить ранние симптомы серьезных заболеваний. Конечно, есть и другие аспекты — например, зрение. Оно играет ключевую роль для вождения, причем в любом возрасте. Наверное, человек должен обязательно проходить обычную проверку зрения после 70–75 лет, чтобы удостовериться: он ничем не рискует. Но в любом случае я не считаю, что лишение прав по достижении определенного возраста является необходимым. Каждый случай нужно рассматривать индивидуально”.

МАЙКЛ МАКНАМАРА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ, ОСНОВАТЕЛЬ MCNAMARA LIFE CHECK CENTRE

● **16 июля 2003 года 86-летний житель Санта-Моники (Калифорния, США) Джордж Расел Веллер за рулем своего автомобиля на скорости свыше 60 км/ч влетел на фермерский рынок, в результате чего погибли 10 и получили травмы 63 человека. Следствию мистер Веллер заявил, что перепутал педали газа и тормоза. Суд приговорил его к условному наказанию и штрафу, посчитав, что содержание почти 90-летнего старика в тюрьме будет лишь бременем для налогоплательщиков. А в Штатах разгорелась дискуссия на тему того, имеют ли право такие Веллеры садиться за руль.**

ПО ДАННЫМ ЕВРОПЕЙСКОГО СОВЕТА ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ, АВТОЛЮБИТЕЛИ В ВОЗРАСТЕ 65 ЛЕТ (ВРЕМЯ ВЫХОДА МУЖЧИН НА ПЕНСИЮ, НАПРИМЕР, В ГЕРМАНИИ) ПОПАДАЮТ В АВАРИИ НЕ ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО. РИСК СПРОВОЦИРОВАТЬ ДТП, СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, ЗНАЧИТЕЛЬНО ВОЗРАСТАЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ СТАРШЕ 75 ЛЕТ.

Allianz.ru

● “Для пожилых людей имеет смысл ввести особый режим вождения, ограниченный определенным временем или территорией. К примеру, если водитель-ветеран обостренно реагирует на световую нагрузку (то есть резкий свет встречных авто его сильно слепит), за руль ему можно садиться только в светлое время суток. Также можно было бы ограничить зону передвижения пожилых автовладельцев 20–30 километрами от места их проживания, чтобы они рулили только по хорошо знакомой местности”.

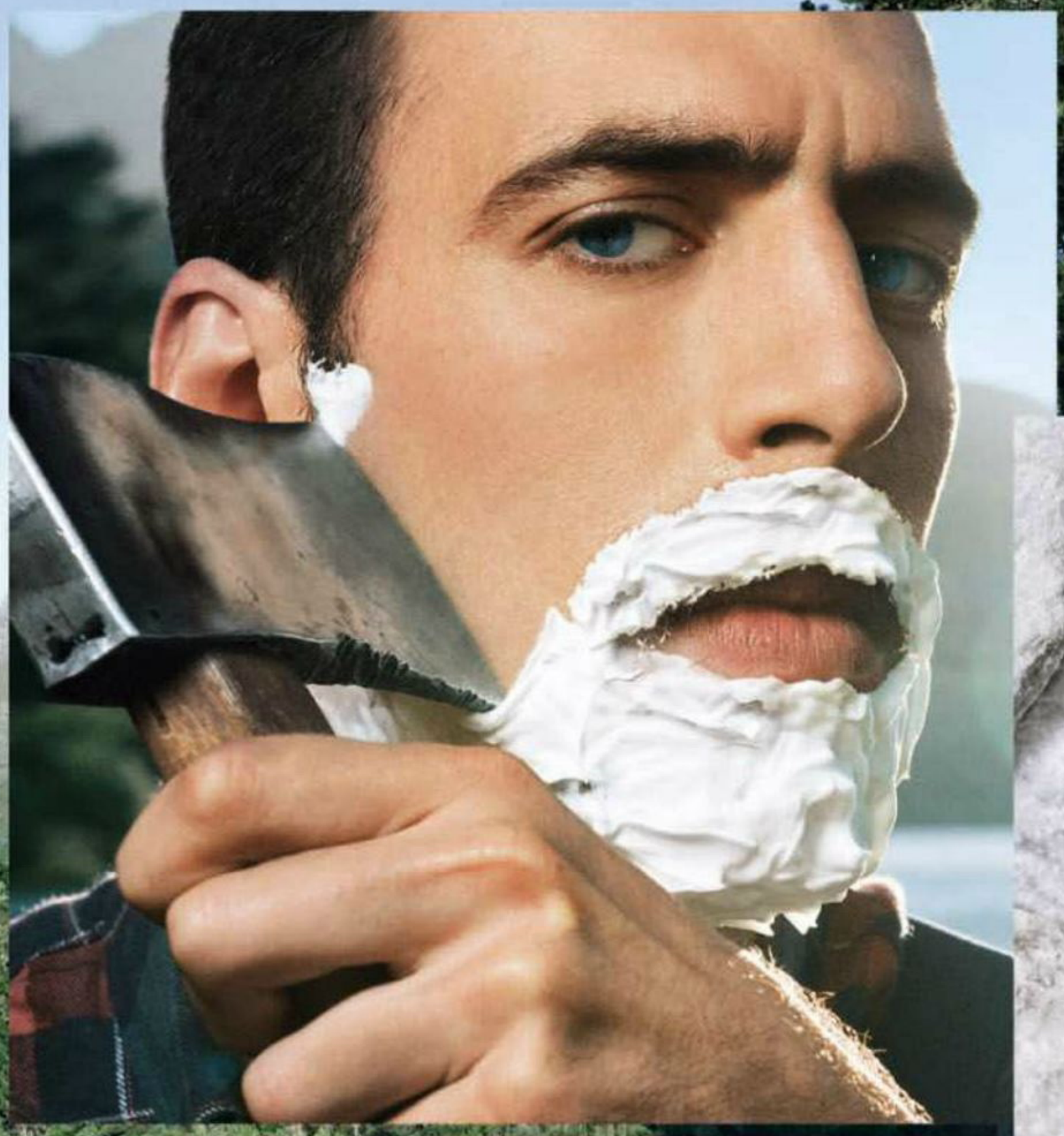
ЭГОН ШТЕФАН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПСИХОЛОГИИ ВОДИТЕЛЕЙ, КЕЛЬНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

P.S. ИЗЫМАНИЮ ВОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПОСВЯЩЕНА СЕРИЯ “СЕДОЙ РАССВЕТ” МУЛЬСЕРИАЛА SOUTH PARK

ФОТО: LEGION-MEDIA

NIVEA MEN

ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ



БРЕЙСЯ ЧЕМ ХОЧЕШЬ, ГЛАВНОЕ — БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ КОЖИ!

Гель для бритья для чувствительной кожи от NIVEA MEN с технологией ультрагладкого скольжения*

* Среди продуктов NIVEA MEN.
Продемонстрировано профессиональными актерами. Не повторять в домашних условиях. Реклама.

niveamen.ru

ПОСЛУШАТЬ

6 ИЮНЯ

ЛАНА ДЕЛЬ РЕЙ

Санкт-Петербург, Ледовый дворец

Ледовый дворец — как минимум странная площадка для этой волооокой певицы, но приобщиться к сложному внутреннему миру Ланы все-таки будет полезно всем, кто не понаслышке знает, что такое любовные отношения с полной самоотдачей. 8 июня Лана споет и в Москве.

19 ИЮНЯ

PUBLIC IMAGE LIMITED

Москва, "Известия Hall"

Если имя Джона Лайдона рисует в твоем мозгу не только всклокоченного горлопана из The Sex Pistols, но и лидера основателей пост-панка PiL (и автора Metal Box — одной из самых тонких и эмоциональных пластинок жанра), — тебе прямой путь на московский концерт воссоединившихся в 2009-м легенд.

22 ИЮНЯ

DEPECHE MODE

Москва, стадион "Локомотив"

Выпустив свой 13-й альбом Delta Machine, легенды синти-попа снова отправляются в мировой тур, чтобы продемонстрировать, как два утомленных жизнью седовласых бухгалтера и густо накрашенный фрик на сцене превращаются во вселенского масштаба хитмейкеров с ураганной концертной мощью.

ПОСМОТРЕТЬ

С 12 ИЮНЯ

"Эффект колибри"

Очередной боевик с Джейсоном Стетхэмом, который на этот раз мучается воспоминаниями по поводу тягот, перенесенных в Афганистане. А потом, чтобы отомстить за убитую девушку, нанимается на службу к китайским бандитам. Которых теперь не спасет даже количество.

С 20 ИЮНЯ

"Человек из стали"

Очень нелегко жить на Земле, если ты родился на Криптоне и с рождения обладаешь способностями, которые нормальный человек не может себе даже представить. Но в тот момент, когда миру грозит опасность, приходится вспомнить, что ты — Супермен. Даже если тебе не нравится это слово.

С 27 ИЮНЯ

"Война миров Z"

Живые мертвецы — это не шутка. Особенно когда их сотни тысяч. Их почти невозможно убить, имя им — легион, и они уже захватили полмира. И даже герой Брэда Питта не знает, как бороться с этой гниющей напастью. Вернее, пока не знает.

ПОСЕТИТЬ

8 ИЮНЯ

MEN'S HEALTH URBANATHLON 2013

Санкт-Петербург, Крестовский остров

Ставшая уже традиционной приключенческая гонка Men's Health в этом году пройдет по новым правилам: мы отказались от смешанных команд, так что будет всего два класса — мужской и женский. Впереди — 10 км, шесть искусственных препятствий и призовой фонд 200 000 рублей. Принять участие в забеге может каждый, кто успеет зарегистрироваться на сайте www.mhua.ru. Старт в 14:00. Покажи, на что способен ты!

ДО 31 АВГУСТА

"ТАЙНЫ ТЕЛА. ВСЕЛЕННАЯ ВНУТРИ"

Москва, арт-центр "Ветошный"

Этот научно-образовательный проект, который уже шесть лет катается по миру, поможет тебе в прямом смысле слова разобраться в себе. Все экспонаты — реальные человеческие тела и органы, завещанные науке. Их сохранили методом полимерной консервации (заместили жидкость силиконом) и максимально обнажили, чтобы ты мог в деталях рассмотреть человеческое тело. Выставка неоднозначная по форме, но однозначно полезная по содержанию.

ПОИГРАТЬ

GRID 2

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Продолжение гоночного симулятора 2008 года Race Driver: GRID, в котором тебя ожидает прежний драйв, но уже на базе обновленного движка. К твоим услугам четыре десятка автомобилей и куча трасс по всему миру. Особая фишка — сервис RaceNet, совместимый с мобильными устройствами. Теперь ты сможешь всегда и везде следить за своим прогрессом и выбирать новых соперников. Релиз игры намечен на 31 мая.

MARS: WAR LOGS

Платформа: PC

Люди колонизировали Марс. Там возникли города, сельскохозяйственные регионы, и все было прекрасно, пока катастрофа не разрушила рай. Вмиг вода стала ценнейшим ресурсом, и теперь контролировать ее источники значит править планетой. За воду идут бои, а ты оказался в этой заварухе и намерен создать летопись марсианской войны. Добро пожаловать в новую научно-фантастическую ролевую головоломку.

P.S. ЕСЛИ ВСТРЕЧАЕШЬ ЛЕТО, КАК МЫ, — УВИДИМСЯ 1 ИЮНЯ НА КОНЦЕРТЕ THE OFFSPRING В STADIUM LIVE В МОСКВЕ

M CONNECT™ SERIES

MERRELL

Модели M-Connect созданы с учетом естественной механики движения и отлично подходят для бега, ходьбы, тренировок.

Реклама. Товар сертифицирован. Кроссовки мужские **Road Glove 2** (Роад Глов 2), арт. 40029.

WWW.MERRELL.RU

Спрашивайте в магазинах «СПОРТМАСТЕР»

ИМПУЛЬС | №1

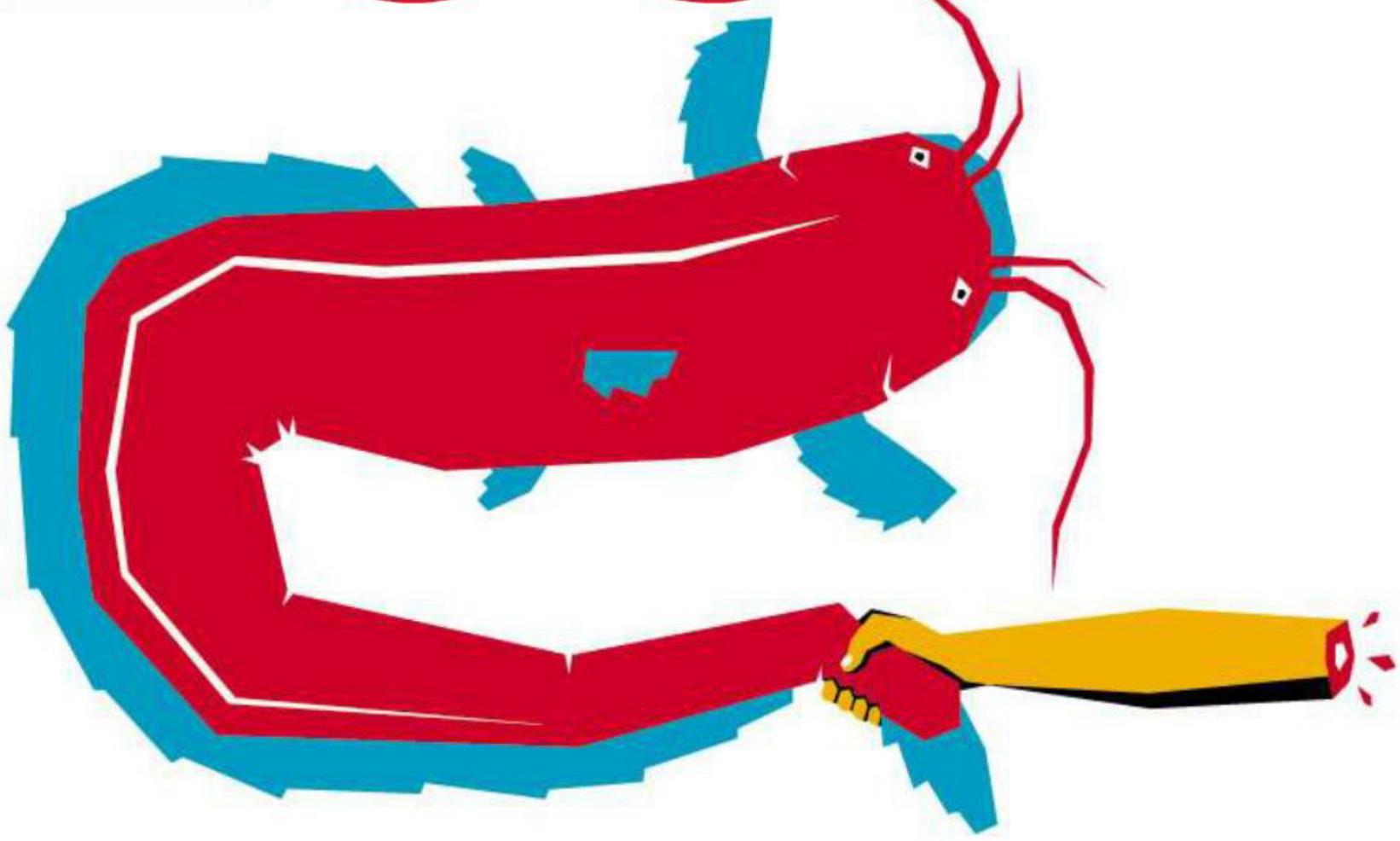
5 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

160

ЛЕТ ИСПОЛНЯЕТСЯ В ЭТОМ ГОДУ ЧИПСАМ. ПО ЛЕГЕНДЕ, ИХ ПРИДУМАЛ В 1853 ГОДУ ДЖОРДЖ КРАМ, ПОВАР РЕСТОРАНА НА АМЕРИКАНСКОМ КУРОРТЕ САРАТОГА-СПРИНГС. ТРИ РЕЦЕПТА ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ СОУСОВ ДЛЯ ЧИПСОВ ИЩИ НА СТР. 48

293

КГ ВЕСИЛ КРУПНЕЙШИЙ ИЗ ПОЙМАННЫХ ГИГАНТСКИХ ШИЛЬБОВЫХ СОМОВ, ЧТО ЖИВУТ В РЕКЕ МЕКОНГ. КАКИХ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЫХ РЫБ ТЫ МОЖЕШЬ ПОЙМАТЬ СВОИМИ РУКАМИ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 50



GREEN DAY

ДАДУТ ПЕРВЫЙ И ПОКА ЧТО ЕДИНСТВЕННЫЙ РОССИЙСКИЙ КОНЦЕРТ 21 ИЮНЯ В “ОЛИМПИЙСКОМ” (МОСКВА). ТАКОЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ. ЧТО ЕЩЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ В САМОЕ БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 64

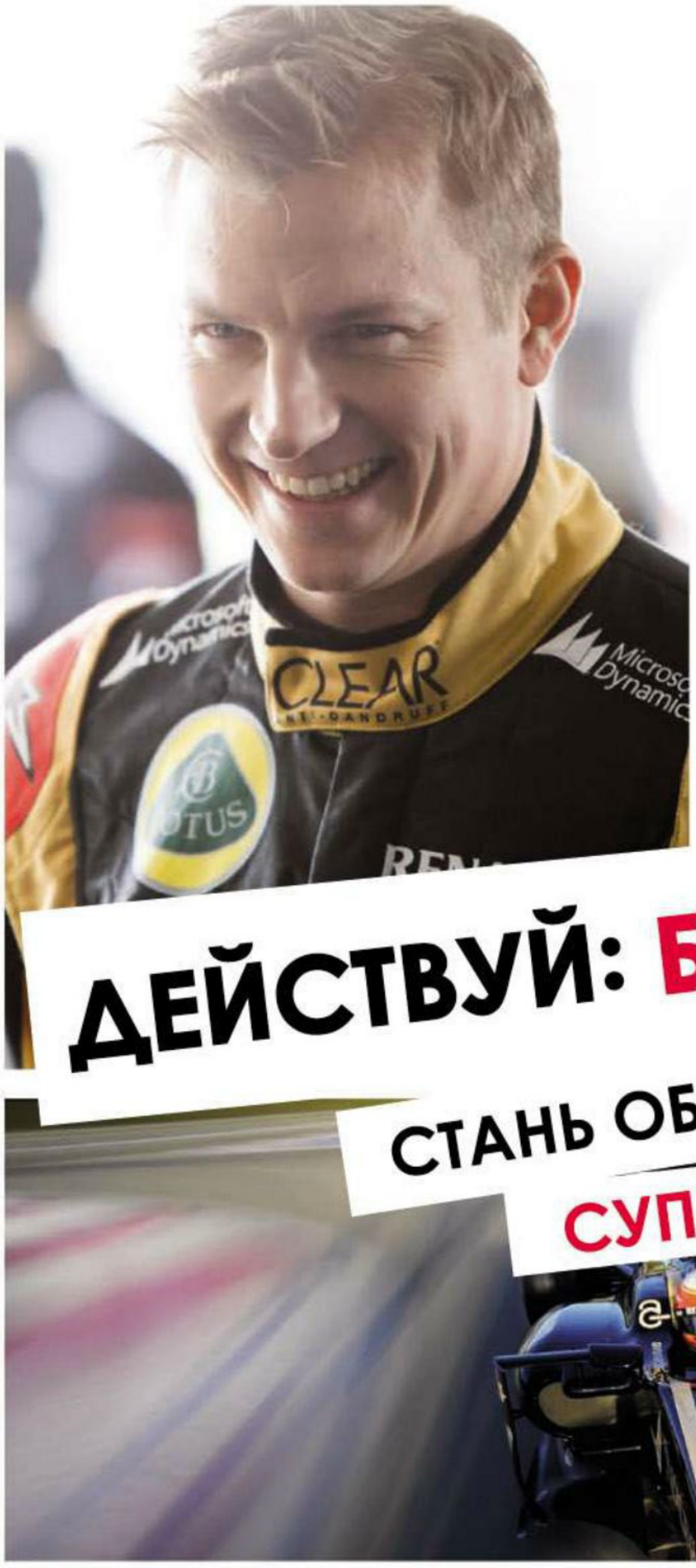
2

МЕСТО В РЕЙТИНГЕ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЖЕНСКИХ ФАНТАЗИЙ ПО ВЕРСИИ MEN’S HEALTH ЗАНЯЛА ФАНТАЗИЯ О ТОМ, ЧТОБЫ БЫТЬ СВЯЗАННОЙ (СМ. ОКТЯБРЬСКИЙ НОМЕР ЗА 2011 ГОД). ДВА ПРОСТЫХ УЗЛА ДЛЯ СВЯЗЫВАНИЯ ДЕВУШКИ НАЙДЕШЬ НА СТР. 46

2000

ЛИТРОВ КРОВИ МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ ТВОИ ПОЧКИ ЗА СУТКИ. ЧТО ЕЩЕ ВАЖНОГО ТЫ ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ О СВОЕЙ КРОВИ, ЧИТАЙ НА СТР. 52

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ



ДЕЙСТВУЙ: БОЛЬШЕ!

СТАНЬ ОБЛАДАТЕЛЕМ СУПЕРКАРА

РЕКЛАМА

* Лого Lotus F1 team Official Partner – официальный партнер команды Лотус Формула 1. Lotus – Лотус; Clear – Клиар; Total – Тотал; Goodwill – Гудвил

ТЕБЕ ХОДИТЬ

ДЕВУШКА, КОТОРУЮ ТЫ ВИДИШЬ НА ЭТИХ ФОТОГРАФИЯХ, НЕ ПРОСТО ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ФИТНЕСА, А ИНСТРУКТОР REEBOK И АВТОР ТРЕНИРОВОК ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ ЭЙМИ ДИКСОН. КУДА ОНА ИДЕТ, МЫ НЕ ЗНАЕМ, А ВОТ ЗАЧЕМ — ТЫ СЕЙЧАС ПОЙМЕШЬ: НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ — ТРЕНИРОВКИ ПО ХОДЬБЕ.

КАЗАЛОСЬ БЫ, ВСЕ МЫ ХОДИМ. ДЕЛАЕМ ЭТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ УТРОМ, ДНЕМ, ВЕЧЕРОМ, А ИНОГДА И НОЧЬЮ. МАЛО КАКАЯ ЕЩЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗАНИМАЕТ ТАК МНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ, А ЗНАЧИТ, В ТЕОРИИ, ДАЖЕ ДАЛЕКИЙ ОТ СПОРТА ЧЕЛОВЕК БОЛЕЕ-МЕНЕЕ ПОДГОТОВЛЕН К ПОДОБНЫМ НАГРУЗКАМ. ТАК ПОЧЕМУ БЫ ТЕБЕ НЕ ПРОВЕРИТЬ ЭТО НА ПРАКТИКЕ? ВЫБЕРИ ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ТРЕНИРОВКИ И ОПРОБУЙ ЕЕ В ДЕЛЕ. НО СНАЧАЛА ВОТ ТЕБЕ НЕМНОГО ТЕОРИИ:

1. Идти можно со скоростью даже 8–10 км/ч (а профессионалы разгоняются и вовсе до 16 км/ч). Так в чем тогда отличие от бега? Разница в том, что при ходьбе, какой бы быстрой она ни была, одна из ступней всегда находится в контакте с землей, то есть фаза полета, характерная для бега, тут отсутствует.

2. Еще одно отличие от бега в том, что ходьба — более щадящая форма нагрузки: она более гибкая в плане скорости и менее требовательна к покрытию. Так, бег по асфальту вреден для суставов, а ходьба в данном случае не так травмоопасна.

3. Если привязывать количество шагов к скорости спортсмена, получится примерно такое соотношение: 60–70 шагов в минуту — 2,5–3 км/ч; 70–90 — 3–4 км/ч; 90–120 — 4–5,6 км/ч; 120–140 — 5,6–6,4 км/ч.

4. Длина шага в спортивной ходьбе — 100–115 см, частота — до 200 шагов в минуту.

5. В ходьбе задействованы 2/3 мышц твоего тела, причем так как ты активно работаешь руками, эффект получается сопоставимым с лыжной тренировкой или плаванием.

6. Час ходьбы — это примерно 440 ккал (расчет дан для человека весом 70 кг, двигающегося со скоростью 9 км/ч).

7. Лучший способ увеличить нагрузку в ходьбе — выбрать холмистую местность. Эффект при этом будет более заметен, чем тот, что дает увеличение скорости на ровном покрытии.

8. Еще один способ сделать тренировку более эффективной — использовать палки: ходьба с ними потребует от тебя на 22% больше калорий, чем бег, так как кроме ног начинают работать руки спортсмена.

ЗВЕЗДА В ШАГЕ

ХОДЬБА МОЖЕТ СТАТЬ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ПРОСТЫХ ТВОИХ ТРЕНИРОВОК, А МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬСЯ В НАИБОЛЕЕ ИЗМАТЫВАЮЩЕЕ ИСПЫТАНИЕ В ЖИЗНИ. ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ, ТОЧНЕЕ — НОГАХ.

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

Обувь для ходьбы должна иметь очень эластичную подошву, но подойдет тебе не всякая: например, кеды для таких тренировок не годятся. А вот модель RealFlex Move создана специально для ходьбы с учетом анатомических особенностей. Технология Reebok Stride Guide в подошве способствует правильной постановке стопы при ходьбе, а независимые элементы обеспечивают гибкость и естественность движений. Короче, в RealFlex Move есть все для того, чтобы ты мог полностью сфокусироваться на тренировке. Верх кроссовок выполнен из легкой «дышащей» сетки, надежно фиксирующей стопу, а бесшовная технология снижает риск натирания.

1 ТРЕНИРОВКА НА РОВНОЙ МЕСТНОСТИ

ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ, НАЧНИ С ЭТОЙ ТРЕНИРОВКИ, КОТОРАЯ ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА МЕСТНОСТИ

Разминка

- Иди 2 минуты в спокойном темпе, осваиваясь с техникой и заодно разогреваясь перед более серьезной нагрузкой.
- Перейди на скорость, которая будет для тебя средней, то есть и не слишком легкой, и далекой от твоего максимума. 3 минуты придерживайся этого темпа, также следя за техникой и дыханием.

Основная часть

- Еще увеличь скорость, в этот раз доведя ее до высокой. Иди 1 минуту в заданном темпе, стараясь не замедляться.
- Перейди на спокойный темп и придерживайся его 1 минуту.
- В общей сложности чередовать высокую и спокойную скорость ходьбы тебе нужно в течение 13 минут. Интервалы каждого ритма на протяжении всей тренировки должны быть 1-минутными.

Заминка

- Конец тренировки — это 2 минуты ходьбы в легком темпе. Постарайся восстановить дыхание.

2 ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ

ДЛЯ ЭТОЙ ТРЕНИРОВКИ ТЕБЕ НУЖНЫ НЕБОЛЬШОЙ ХОЛМ ИЛИ СКЛОН, ДО ВЕРШИНЫ КОТОРОГО ТЫ МОЖЕШЬ ДОЙТИ ЗА 3–4 МИНУТЫ, И СЕКУНДОМЕР

Разминка

- 3 минуты легкой прогулки подготовят тебя к тренировке, но старайся идти, активно работая руками, чтобы также размять и мышцы верхней части тела.

Основная часть

- Выбери темп, в котором ты можешь говорить во время ходьбы, и с этой скоростью поднимись на вершину холма, засекая по секундомеру время, потраченное на подъем.
- В легком темпе спустись на исходную точку и соверши еще одно восхождение, но в этот раз постарайся достигнуть верхней точки на 2 секунды быстрее.
- Следующие 25 минут старайся каждый следующий подъем на холм сделать на 2 секунды быстрее предыдущего (но не переходи на бег — это ключевое требование к любой тренировке, основа которой — ходьба).

Заминка

- В течение 2 минут быстрой ходьбы по ровной поверхности восстанови дыхание.

3 ХОДЬБА С ВЫПАДАМИ

ТИП МЕСТНОСТИ ВЫБИРАЙ САМ: ТРЕНИРОВАННЫМ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ ПРОВЕСТИ ЭТО ЗАНЯТИЕ НА ХОЛМЕ, НАЧИНАЮЩИМ ЛУЧШЕ ПОДОЙДЕТ РОВНАЯ МЕСТНОСТЬ

Разминка

- Иди 2 минуты в комфортном для тебя темпе.

Основная часть

- 4 минуты иди со скоростью выше средней.
- Переходи к выпадам — 1 минуту иди с выпадами вправо, в каждом шаге опускаясь в присед.
- Опять вернись к обычной ходьбе в темпе от среднего до быстрого (какой именно выбрать — реши сам по самочувствию).
- Следующую минуту делай выпады влево, аналогичные тем, что делал вправо.
- 2 минуты иди в легком темпе, а потом 4 минуты — в близком к максимальному.
- Еще 1 минута ходьбы с выпадами. Потерпи — тренировка скоро закончится.
- Можешь сделать еще несколько чередований приседов и ходьбы, а можешь на этом перейти к заминке. Прислушайся к себе.

Заминка

- 2 минуты ходьбы в легком темпе.

Еще больше тренировок по ходьбе от Эйми Диксон и других экспертов по фитнесу ты найдешь в мобильном приложении Reebok Fitness. С его помощью ты сможешь самостоятельно составлять программы тренировок и делиться своими достижениями с другими. Приложение Reebok Fitness доступно для скачивания через App store и Google Play, а также на сайте reebok.com/fitness-app

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРОЕКТ: СТАТЬ МУЖЧИНОЙ

Добраться до своей мужественности проще, чем ты думаешь, — даже если по пути тебя подбодрят ударом в лицо.

ТЕКСТ: ДЖОЭЛЬ СТЕЙН

ДЕСЯТИЛЕТИЯ ПРОСМОТРА ПОРНУШКИ сделали меня нечувствительным к виду чужих пенисов. Но когда медсестра, ткнув пальцем в размытое пятно на УЗИ моей жены, сказала, что это член, я страшно разнервничался. Для обладателя этого неясного маленького причиндала я — Отец, и он будет чего-то ждать от меня. Каких-то действий. Тех, которые я с презрением и страхом отвергал уже около 40 лет. Ходить в походы, заниматься спортом? Смотреть матчи по телевизору, охотиться, рыбачить, драться? Производить разведку? Я не был уверен, что именно будет нужно, но подозревал, что для этого придется оторваться от компьютера.

Шансов отвертеться не было, так что я решил пройти все эти дурацкие мужские злоключения заранее — а потом написать о них книгу. И я сделал это. Я на старости лет получил свой первый значок бойскаута; я ходил с Дейвом Салмоном из Animal Planet в канадские леса выслеживать медведей; я прошел трехдневный курс молодого бойца в армейском лагере в Форт-Ноксе — стрелял из пулемета, водил танк Abrams и все такое; я продержался один раунд в схватке с пятикратным чемпионом UFC Рэнди Кутюром (Рэнди был добр ко мне). Я практически жил жизнью героя того старого фильма, где один бесхарактерный сынок богатого циника мог получить наследство, только если станет вести себя как мужчина.

Честно признаться, я думал, что мои концептуальные поиски приведут к уже знакомым мне выводам. Я бы с радостью удостоверился, что “быть мужчиной” — это не давить на спусковой крючок пулемета Браунинга и не вырываться из удушающего захвата сзади. Я жаждал подтвердить привитую мне мамулькой мысль, что “настоящий мужчина” — это о тех моментах жизни, когда я верен долгу, трудолюбив, готов помочь и достаточно смел, чтобы сказать правду, даже если она не очень приятна.

Но это абсолютно не то, что я понял.

Мамулькины ценности — они о том, как быть примерным членом общества. А проползать по-пластунски под колючей проволокой, стреляя из автомата, поднятого над головой на вытянутых руках, — вот это и есть необходимое мужское дополнение к образу.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

СБЕРБАНК
Всегда рядом

ЗДОРОВЫЙ РАСЧЕТ

25% россиян готовы отдавать за услуги врачей и лекарства от 501 до 1500 рублей в месяц

18% – не более 500 рублей

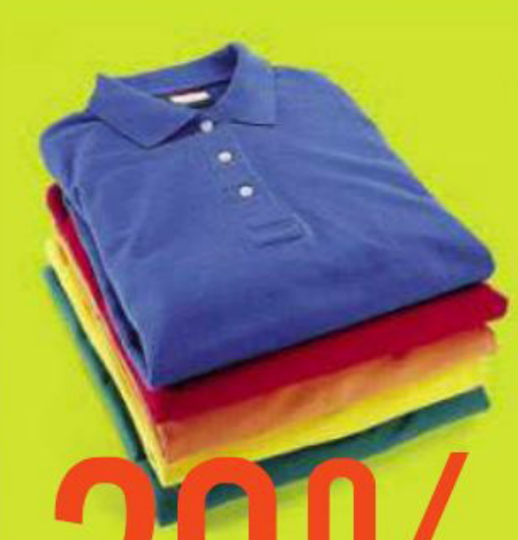
14% – от 1501 до 3000 рублей

390 000

ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ ГОТОВ ОТДАТЬ СРЕДНИЙ ПОКУПАТЕЛЬ В РОССИИ ЗА НОВУЮ МАШИНУ

14%

НАЖИТОГО НЕПОСИЛЬНЫМ ТРУДОМ МЫ ОТДАЕМ ЗА ПРОЕЗД В ТРАНСПОРТЕ



20%

ЗАРПЛАТЫ УХОДИТ НА ОДЕЖДУ

КОПИ ТРАТЯ

Забудь то время, когда потраченные тобой деньги уходили раз и навсегда. Сегодня достаточно просто сделать так, чтобы часть из них возвращалась к тебе обратно в виде бонусов и скидок. “Спасибо от Сбербанка” – один из самых простых способов получать от своих трат двойную пользу. Кстати, о тратах – вот сколько, согласно статистике, ты отдаешь на те или иные нужды.

30%

ПРОЦЕНТОВ СВОЕГО ДОХОДА, В СРЕДНЕМ, ТРАТИТ КАЖДЫЙ ИЗ НАС НА ЕДУ

СЧЕТ В СПОРТЕ

28% россиян включает в бюджет траты на занятия спортом

10% готовы заплатить за занятия в фитнес-клубах от 501 до 1500 рублей в месяц

9% тратят менее 500 рублей

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ТРАТЫ РОССИЯН

ВНЕШНИЙ ФАКТОР

70% россиян расходуют средства на уход за собой

30% отдают за него более 500 рублей в месяц

27 200

РУБЛЕЙ – БЮДЖЕТ ОТПУСКА СРЕДНЕГО РОССИЯНИНА

12%

ТВОИХ ДЕНЕГ СЪЕДАЮТ УСЛУГИ ЖКХ

А теперь представь...

Если бы все эти покупки были оплачены картой Сбербанка, то от 0,5 до 1,5% от стоимости каждой из них возвращалось бы тебе в виде бонусных “СПАСИБО”*. Мелочь? Не скажи. Если все покупки оплачивать картой, то сумма набегает солидная. Накопленные “СПАСИБО” – это твое право на скидку до 99% при покупке товаров и услуг у партнеров программы, ведь 1 “СПАСИБО” приравнивается к одному рублю. Список партнеров все время пополняется – следи за новостями на www.spasibosberbank.ru.

Чтобы стать участником программы, достаточно зарегистрироваться через банкомат или систему “Сбербанк Онла@йн”, а дальше получай бонусы, трать их, и ты поймешь, что зачастую “СПАСИБО” – это больше, чем просто слово.

* Бонусы “СПАСИБО” начисляются после регистрации в программе “Спасибо от Сбербанка”. Участником программы может стать держатель любой карты Сбербанка, кроме карт Maestro и Maestro “Социальная” Северо-Западного банка Сбербанка России, номера которых начинаются с цифр 676195, 639002551.

ОАО “Сбербанк России”. Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций №1481 от 08.08.2012.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Я понял, что дрожать в палатке от холода, врываться в горящие здания и получать по морде от здоровяка, сидящего у тебя на груди, — вот что делает тебя мужчиной. Не самым первосортным, но какой уж есть.

Звучит излишне брутально из уст манхэттенского очкарика? Что ж, я объясню.

Встретив лицом несколько ударов от Кутюра, я вдруг стал меньше бояться конфликтов на парковках (“вот это “бдыщ” — и есть причина, что я вел себя как трус годы напролет? Да мне у дантиста бывало хуже...”). Починив собственный унитаз, я перестал заискивать перед сантехниками. После курса молодого бойца, когда три ночи я спал всего по 3 часа, я стал более уверен в своей выносливости и в том, на что еще я могу решиться, не изменившись в лице. А вождение “ламборгини” просто сделало мои гениталии больше.

Конечно, то, насколько ты можешь быть агрессивен, стыдлив, любопытен или подвижен умом, во многом определяется твоими генами. Но ты заметил слово “можешь”? А в реальности только то, что ты делаешь, определяет то, кто ты есть. Так, если просто улыбаться, будешь чувствовать себя счастливее. Так же, просто делая то, что всегда делали мужики, ты почувствуешь себя бóльшим мужиком. Причем процесс возмужания — он самовоспроизводящийся: каждый раз, когда ты заставляешь себя решиться на что-то новое и трудное, ты начинаешь меньше бояться следующего трудного. Например, необходимости признаться на весь мир в том, что когда-то испугался пениса собственного сына.

Адепты теории “Я ничего не смогу изменить в своей жизни” приводят еще одно возражение: то, каков ты есть, якобы определяется твоими детскими впечатлениями. Дедушка Фрейд им напел. Какая ерунда! Ну да, ты зацикленный на себе зануда. Психотерапевт тебе сказал: давний развод родителей заставляет тебя “прятаться в комфортной зоне”. И что тебе дало это новое знание? Ты так и собираешься всю жизнь сидеть в чуланчике, размазывая слезки? Чтобы измениться, достаточно выйти на улицу и совершать поступки.

Я вырос в либеральном городке в штате Нью-Джерси, с либеральными родителями, в самое либеральное время в Америке — ранние 70-е. Несколько месяцев назад я нашел старую кинопленку с отцом в кадре: пять беззвучных минут махания руками в камеру — руками, усеянными шрамами от детских драк на ножах в Бронксе (а еще отец боксировал в колледже, а в армии избил до полусмерти сержанта, будучи рядовым). И вот он я, его прямой потомок — книжный червь и нелепый парень. Все мои друзья — бледные писатели с Манхэттена (ну, есть еще один стендап-комик). Впрочем, я не страдал от этого до памятного визита на УЗИ. Я считал себя выше и умнее этих потных обезьян, наводняющих стадионы и пивбары (я о вас, парни). Я так отчаянно хотел построить собственную уникальную личность, что отбросил все неидеальное и невозвышенное — все, что не входило в мир, где я хотел жить. И плевать, что ничего в этом мире не привлекало женщин.

Я СЧИТАЛ СЕБЯ ВЫШЕ И УМНЕЕ ЭТИХ ПОТНЫХ ОБЕЗЬЯН, НАВОДНЯЮЩИХ СТАДИОНЫ И ПИВБАРЫ

Как же я себя обманывал! В конце концов, пробуя на вкус те самые “мужские дела”, я понял, что они не меняют мою уникальную личность — только расширяют ее. Если я теперь могу обойтись без сантехника, это не значит, что я перестал быть занудой с ученой степенью. Просто теперь я зануда, который может извлечь волосы из трубы в ванной.

Помнишь, я говорил, что стал увереннее в себе? А еще я теперь с легкостью делаю то, что присуще любому мужику: мгновенно образую группы с другими мужиками. Раньше я допускал, что настоящие мужланы — те, которые меня всегда пугали, — смотрят на меня с отвращением и досадой. Может, это и так, но когда я демонстрирую знание их мира, они все равно рады пообщаться. До моих “мужских поисков” я всегда чувствовал нервозность рядом с военнослужащими в форме. Что с ними делать — выразить восхищение, уступить место в транспорте? Или это покажется им отличным поводом вырубить меня с одного удара? А теперь трехдневный опыт в Форт-Ноксе дал мне достаточно информации, чтобы просто поддерживать с ними разговор: где проходили учебку, где служили и все такое. И все в порядке, хотя я еще не до конца избавился от привычки каждую фразу заканчивать словом “сэр”.

Моему сыну сейчас три года, и он верит, что я — тот самый парень, который знает все о машинах, может установить палатку и заменить трубу. Потому что это действительно так. Чтобы поддерживать этот авторитет, я просто делаю еще чуть больше “мужских” дел каждую неделю — на глазах у него. И это, как выясняется, лучший способ быть отцом мальчика. ■

МН: Джоэль Стейн — американский журналист, автор книги Man Made: A Stupid Quest for Masculinity

Гоа или боа?...

Реклама

Подарочная карта МЕГИ. То, что надо!

Теперь вы никогда не ошибетесь с подарком. Подарочная карта МЕГИ — это именно то, что вам нужно.
Ею можно расплачиваться во всех магазинах МЕГИ, а также везде, где принимают MasterCard®.
А еще подарочной картой можно оплачивать покупки в Интернете.
Приобрести ее можно на столе информации в МЕГЕ.

Подробности на сайте www.megamall.ru и на столе информации МЕГИ.
Эмитент карты – РНКО «Платежный Центр» (ООО).

megamall.ru

MEGA®

МНЭКСТРА

ЖЕЛЕЗНЫЙ СКОРОХОД

ТРИАТЛОНИСТЫ — ЭТО РЕБЯТА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРОПЛЫТЬ, ПРОЕХАТЬ И ПРОБЕЖАТЬ 50 С ЛИШНИМ КМ МЕНЬШЕ ЧЕМ ЗА 2 ЧАСА. ЛУЧШИЙ РОССИЙСКИЙ ТРИАТЛЕТ АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ ПРО ТО, КАК СТАТЬ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВЫНОСЛИВЫХ ЛЮДЕЙ НА ЗЕМЛЕ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

МНОГО ВЫНЕС

Александр Брюханков про 3 главных и 4 важных компонента триатлона.

1 Плавание

В триатлон обычно приходят ребята, которые уже занимались на серьезном уровне плаванием, велоспортом или бегом. Но охотнее всего берут хороших пловцов, потому что научить бегуна хорошо плавать сложнее, чем пловца хорошо бегать. В плавании результат сильнее зависит от врожденных данных. Кроме того, в олимпийском триатлоне, если спортсмен медленно плывет, он не успевает попасть в основную группу велосипедистов — пелотон, секунды отставания от лидеров накапливаются, и шансов на победу остается мало. Меня позвали в триатлон, нарушив обычный порядок вещей. Я быстро бегал, но по меркам триатлонистов довольно плохо плавал. Мне повезло: в 17 лет я попал к тренеру, который раньше работал с пловцами, он смог поставить мне правильную технику всего за полгода, и оказалось, что я хороший пловец.

2 Велосипед

В олимпийском триатлоне на этом этапе сильные спортсмены держатся в одной группе, применяют тактические хитрости, чтобы как можно дольше ехать в аэродинамической тени соперника, и приходят на финиш почти одновременно. Поэтому навороченный, дорогой, сделанный по индивидуальному заказу велосипед профессиональному триатлонисту особо не нужен — чтобы ездить в пелотоне технологии не важны. Часто бывает так, что на соревнованиях, в которых участвуют не только профи, у любителя, если он много зарабатывает, велосипед гораздо лучше, чем у меня. Я езжу на довольно заурядном шоссейнике за 7 тысяч евро, а у него может быть аппарат за пару десятков тысяч.

3 Бег

Это заключительный этап соревнований, и чаще всего именно на нем решается, кто из спортсменов придет первым. Чтобы быстро бежать после того, как ты проплыл 1,5 км и проехал на велосипеде 40 км, нужна лошадиная выносливость и здоровое большое сердце. Например, у меня комфортный пульс, на котором я могу долго бежать, — 170 ударов в минуту, а для большинства людей длительные нагрузки на пульсе больше 140–150 ударов в минуту считаются небезопасными. На деле это означает, что когда мы участвуем в соревнованиях вместе с любителями, я их обгоняю, как километровые столбы. Как мы добиваемся такой выносливости? Очень просто. Мы много работаем. Например, за неделю на тренировках я пробегаю около 100 км. При такой интенсивности за год снашивается 4 пары тренировочных кроссовок.

4 Характер

Профессиональный триатлон — это жесткий вид спорта. На большинстве соревнований первый этап проводится не в бассейне, а в открытой воде, одновременно стартует полсотни человек, и отдельных дорожек для каждого спортсмена нет. В результате в воде тебя постоянно бьют руками и лягают ногами, чтобы занять выгодную позицию. А могут и притопить, и тогда ты сквозь толщу воды смотришь, как над тобой проплывают конкуренты. Люди вылезают с фингалами, с рассеченными бровями. И все это для того, чтобы оторваться от основной группы, в которой замес продолжается до самого финиша водного этапа. Короче, без мужского характера в триатлоне делать нечего.

5 Гордость

Кто-то считает, что триатлонисты — это ни то, ни се, ни рыба, ни мясо. Может, в плавании мы действительно слабоваты, если сравнивать с элитой, но с нашими русскими профессиональными велогонщиками мы можем побороться. Мы, кстати, с ними соревновались и показали достойные результаты. Легкоатлеты в последнее время нас зауважали и тоже благодаря тому, что мы участвуем с ними в соревнованиях (например, в первенстве Москвы). Наши ребята в таких забегах всегда попадают как минимум в первую тройку.

6 Мышцы и техника

Во всех трех видах спорта работают разные группы мышц. У пловцов обычно закачаны спина и плечи, верхний плечевой пояс, у велогонщиков и легкоатлетов часто ноги сильные, а тело дохлое. У триатлониста тело развито гармонично: у нас накачаны и верх, и низ. Кстати, мне в детстве многоборье понравилось именно тем, что ты развиваешься разносторонне. Правда, есть одно большое “но”. По сути, нам приходится одновременно заниматься тремя видами спорта, причем на профессиональном уровне. Техника должна быть идеальной во всех трех, одной силой триатлон не выиграешь. А это как одновременно три языка учить — немецкий, китайский и какой-нибудь арабский. Овладение одной техникой никак не помогает осваивать две другие. Но зато ни на тренировках, ни на соревнованиях не соскучишься.

7 Чемпионат мира Ironman

Знаменитая гонка — это, грубо говоря, планы на пенсию. Хочется принять в нем участие хотя бы для того, чтобы полностью реализовать свой потенциал — наработанную физическую форму и опыт. Но когда профессионально занимаешься олимпийским триатлоном, не до Ironman. После него надо долго восстанавливаться, а у нас столько времени нет — сезон начинается. Кстати, трехкратный победитель Ironman Крейг Александер начал участвовать в этой гонке только в 35 лет. Так что у меня тоже есть шанс стать настоящим “железным человеком”. Только сначала я все же хочу выиграть Олимпиаду.

ЛИХАЯ ТРОЙКА

Триатлоном называют многоборье, которое объединяет плавание, велогонку и забег. Суть гонки — преодолеть эти три этапа без передышки и без промежуточных стартов, как одну дистанцию. Существует много разновидностей триатлона, но среди них можно выделить две главные: знаменитый Ironman, в ходе которого надо проплыть 3,86 км, проехать на велосипеде 180,25 км и пробежать марафонскую дистанцию — 42,195 км, а также олимпийский триатлон, где спортсмены плывут 1,5 км, крутят педали 40 км и бегут 10 км. Эти соревнования отличаются не только километражом, но и правилами велосипедного этапа. В олимпийской версии спортсменам разрешается ехать в группе, как, например, на “Тур де Франс”. Так можно пользоваться аэродинамической тенью соперника. В Ironman во время велосипедной гонки запрещено приближаться к конкурентам. Эти отличия связаны с разным статусом гонок. Олимпийский триатлон — это вид спорта, который создавался специально под Игры и поэтому нацелен на зрелищное завершение гонки в ходе бегового этапа, а Ironman — это тест на прочность, в котором главное — чтобы спортсмену было все время максимально тяжело. Профессиональные триатлонисты занимаются олимпийским триатлоном.

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ
Возраст: 26 лет
Рост: 183 см
Вес: 73 кг
Чемпион России по триатлону (2012), серебряный призер чемпионата Европы в индивидуальной гонке (2012)

В ОЧЕРЕДЬ

Очередность “плавание-велосипед-бег” не обязательна, но ее придерживаются в большинстве триатлонов. Дело в том, что плавание обычно ставят первым, чтобы спортсмены разогрели мышцы в щадящем режиме, а бег — последним, так как для усталых спортсменов финиш на ногах безопаснее, чем на велосипеде.

Как в первый раз

Так триатлон нашел Александра

Первый раз я участвовал в триатлоне в 15 лет. Я к тому моменту уже 6 лет занимался полиатлоном (бег, метание мяча и/или гранаты, стрельба и силовые упражнения), ездил на соревнования по морскому пятиборью (плавание, бег, гребля, парусная гонка и стрельба), поэтому к многоборьям мне было не привыкать. Как сейчас помню, дистанции были такие: плавание — 300 м в бассейне, затем 8 км на велосипеде и 2 км кросс. Я неплохо проплыл, проехал тоже быстро, кого-то даже обогнал, но потом, когда слез с велика, понял, что бежать не могу. Ноги стали ватные, и при этом было ощущение, что они выгнулись колесом, как у ковбоя, будто я не на велосипеде только что ехал, а на лошади. Как я себя заставил побежать, не помню. Но потом разошелся, нарастил темп, обогнал двух соперников и пришел на финиш вторым. После этих соревнований тренер мне сказал, что триатлон — это мое призвание. Я не поверил. ■

КУЗНИЦА КАДРОВ

Во всем мире триатлон крайне популярен у любителей. Первое: когда чередуешь три вида активности, тренировки никогда не будут монотонными. Второе: это хороший способ проработать все тело сразу. Третье: ты станешь гораздо выносливее, даже если не достигнешь олимпийских высот. Хочешь попробовать, но не знаешь с чего начать? Сейчас Александр из тебя триатлета сделает.

ПЛАВАНИЕ

Стоит обязательно позаниматься с тренером, чтобы поставить себе правильную технику. Быстрее всего кроль, поэтому сделай акцент именно на этом стиле. Объясни наставнику, что ты собираешься участвовать в триатлоне, где заплывы нередко происходят в открытой воде, поэтому тебе нужно научиться грести так, чтобы без особых потерь скорости и сил часто поднимать голову над водой. Без этого ты будешь петлять по размеченной буями дистанции.

ВЕЛОСИПЕД

Тебе нужно научиться ездить быстро и при этом выдерживать постоянный темп. Для этого потребуется помощь друга с мопедом или автомобилем. Найдите редко посещаемую транспортом дорогу, сядь на велосипед, а его попроси ехать впереди, равномерно наращивая скорость до предела твоих физических возможностей в таком темпе, чтобы ты не отставал. Когда разгонишься до этой скорости, покрути педали 1 км, отдохни до полного восстановления и повтори еще минимум пару раз.

БЕГ

С непривычки после нескольких десятков километров на велосипеде тебе будет сложно бежать. Чтобы облегчить себе жизнь на соревнованиях, планируй свои тренировки так, чтобы после велика всегда “забегаться”, то есть пробегать хотя бы несколько километров. Мы это делаем так: проезжаем 90 км и после этого забегаемся 4 км — из них 3 км быстро и последний километр трусим, чтобы замяться. Ты можешь для начала проехать 10 км и потом попробовать пробежать пару километров. Сразу почувствуешь пользу этого упражнения. И еще один совет, который вытекает из всего выше написанного: беговые и велосипедные тренировки лучше проводить в один день, а плаванием можно заниматься отдельно.

Приветствуя Завтра

Emirates

Пространство для воображения – ежедневно из Москвы

Поражающий размерами, удивляющий повышенным уровнем комфорта, новый Эмирейтс A380 превращает путешествие в сбывшуюся мечту. Две палубы, роскошная зона отдыха с баром и диванами, душевые СПА-кабины, максимальное личное пространство в каждом из классов.

Реклама

emirates.ru

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

ОБЫЧНО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВСЕВОЗМОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ТЕБЕ СОВЕТУЮТ НЕ САМЫЕ ПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ — НАПРИМЕР, ОТКАЗ ОТ СПИРТНОГО, ДИЕТУ И ЛФК. МЫ НЕ ТАКИЕ. ЧИТАЙ НИЖЕ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПЯТИ СЕРЬЕЗНЫХ НАПАСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПОСТЕЛЬНЫХ УТЕХ.

01 Занимайся сексом от всего сердца

Если твоя наездница будет хорошенько тебя пришпоривать, вы с большой вероятностью ускачете от твоего инсульта и атеросклероза. К таким выводам пришли исследователи организации New England Research Institutes. Они в течение 16 лет следили за тем, как стареет группа из 1165 мужчин. Оказалось, что те, кто занимался сексом всего раз в месяц, страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями в полтора раза чаще тех, кто совокуплялся раз в неделю. И не бойся перегрузить сердечную мышцу, совершая возвратно-поступательные движения. По данным Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association), лишь 1% инфарктов со смертельным исходом происходит во время или сразу после полового акта.

02 Сотри бациллу в порошок

Почаще резвись в койке с любимой, и никакая другая зараза к тебе не пристанет. Ученые из Университета Уилкс выяснили, что налаженная половая жизнь усиливает иммунитет. У участвовавших в исследовании студентов, которые каждую неделю занимались со студентками на дому, уровень иммуноглобулина А был на треть выше, чем у тех, кому везло не так сильно.

03 Как следует разрядись

Чем чаще ты занимаешься сексом, причем до победного конца, тем меньше канцерогенов накапливается в твоей мочеполовой системе, а следовательно, уменьшается риск рака предстательной железы. Эту теорию подтвердили в Ноттингемском университете, обследовав почти 30 тыс. мужчин в возрасте от 46 лет до 81 года. Выяснилось, что риск заработать такую онкологию меньше всего, если выплескивать накопившееся не меньше 21 раза за месяц.

04 Выступи так, чтобы всем запомнилось

Пара подходов к жене до отказа — и ты серьезно снизишь уровень кортизола, гормона стресса, в крови как у себя, так и у нее. Вернемся к тебе: по данным исследования, опубликованного в журнале Biological Psychology, мужчины, регулярно занимавшиеся сексом в течение двух недель накануне публичного выступления (например, на симпозиуме владельцев рыбных ресторанов), на трибуне волновались гораздо меньше тех, кто эти 14 дней игнорировал вторую половину. У первых артериальное давление во время выступления возрастало не так сильно, а после выступления быстрее возвращалось в норму.

ЕЩЕ ОДИН СОВЕТ, КАК НЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ОВОЩ

В брюссельской капусте содержатся глюкозинолаты, защищающие твой организм от рака, в том числе и предстательной железы. Нарежь ее кочанчики на четвертинки, добавь мелко нарубленный чеснок, полей оливковым маслом и обжарь на гриле.

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

05 Тряхни стариной

Английский нейропсихолог Дэвид Уикс потратил 10 лет своей жизни на научную работу, в ходе которой выяснил, что мужчины, занимающиеся сексом не менее 4 раз в неделю, часто выглядят моложе лет на 10. Во время эякуляции в твою кровь выбрасывается помимо прочих гормон роста, который и консервирует твой возраст. Правда, Уикс работал не с 20-летними юнцами, а с солидными мужчинами в возрасте от 40 лет и старше, поэтому вернуться в школу, найдя сговорчивую подругу, у тебя не получится. ■

10 МИНУТ ПОДГОТОВКА

5 ЧАСОВ ГОТОВКА

ВОЗЬМИ ЗА ГРУДКИ

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНУЮ И РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ НА ВСЮ НЕДЕЛЮ ЗА ОДИН РАЗ.

ТЕКСТ: МАРК СЕНСОМ, УИЛЬЯМ ЛИ

УВЕРЕНЫ, ТЫ НЕ В ВОСТОРГЕ ОТ ИДЕИ каждый вечер после работы возиться у плиты, добывая себе ужин, вместо того чтобы спокойно посидеть с сигарой у камина, потягивая кота за хвост. Мы нашли выход: возьми большой кусок говядины, приготовь его в воскресенье по нашей инструкции, а потом всю трудовую неделю просто отрезай от него куски, добавляй разные ингредиенты, ешь сам и угощай других.

ЗАПАСЫ НА НЕДЕЛЮ

3 кг говяжьей грудинки
1 луковица
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 л говяжьего бульона (можно из кубика)
1 ст. л. вустерского соуса
3 ст. л. красного винного уксуса (или бальзамического уксуса)
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. молотого копченого чили
Соус табаско по вкусу
Несколько веточек тимьяна
Соль по вкусу

ЗАЛОЖИ ОСНОВУ Нарежь лук, морковь и сельдерей кубиками, пожарь на сковороде в масле на среднем огне, переложи в большую емкость для запекания. Мясо натри чили и солью, добавь веточки тимьяна и помещай в ту же емкость. Сверху полей соусами и уксусом, залей бульоном. Накрывай посуду фольгой и запекай при температуре 130°С в течение 4–5 часов.

ПРОВЕРЬ МЯСО Когда сработает таймер, осторожно, чтобы не обжечься, подними фольгу. Грудинка должна стать темно-коричневой; с помощью двух вилок проверь, легко ли мясо распадается на волокна. Если все не так, запечатай снова и поставь еще минут на 30. Потом вынь и дай остыть.

УДАЛИ ЖИР Когда мясо остынет, отдели от него жир (если есть) и выброси. Держи грудинку в жидкости, в которой ее готовил, чтобы она не высохла. Теперь ты можешь поставить основу своего рациона на ближайшую неделю в холодильник и доставать оттуда, когда проголодаешься и захочешь поесть нормально, а не давиться бутербродами.

ФОТО: DAN MATTHEWS, GETTY/FOTOBANK

ПОНЕДЕЛЬНИК

Быстрый ужин

ГОВЯДИНА С СОУСОМ КАРРИ И САЛАТОМ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

ЧТО ВЗЯТЬ

200 г грудинки, нарежь крупными кусками
1 луковица, мелко нарежь
½ красной луковицы, мелко нарежь
1 клубень батата (или обычной картошки), нарежь кубиками
1 помидор, нарежь мелкими кубиками
1 огурец, нарежь мелкими кубиками
1 чили среднего размера (можно нарезать тонкой соломкой)
2 ст. л. пакетированного соуса карри из магазина
2 ст. л. оливкового масла
Сок одного лайма
Небольшая горсть кинзы, мелко нарежь
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Полей разогретую сковороду маслом, обжарь лук на среднем огне, добавь соус карри и картофель. Дальше готовь на медленном огне 10 минут. Затем закинь говядину, все перемешай и готовь еще минут 5–7.
2. Овощи помести в миску, полей соком лайма, посоли, поперчи и все перемешай. Выкладывай на тарелку вместе с содержимым сковороды, посыпь сверху кинзой и садись есть.

ВТОРНИК

Белок на ходу

ГОВЯДИНА В ЛАВАШЕ С КАПУСТОЙ

ЧТО ВЗЯТЬ

400 г грудинки, нарежь мелкими кубиками
4 лепешки (лучше кукурузные)
¼ кочана красной капусты, нашинкуй
¼ кочана белой капусты, нашинкуй
1 морковь, натри на терке
4 ст. л. нарезанных тонкой соломкой стеблей сельдерея
2 ст. л. белого винного уксуса
2 ст. л. оливкового масла
4 корнишона, нарежь мелкими кубиками
Небольшая горсть петрушки, мелко нарежь
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Закинь в миску капусту, морковь, сельдерей, корнишоны, петрушку, полей уксусом и маслом, посоли и поперчи. Все перемешай.
2. Разложи говядину, салат и лаваш по разным ланчбоксам и бери с собой на работу. Когда захочешь есть, заворачивай мясо и овощи в лаваш и, собственно, ешь. И коллег угощай.

СРЕДА

Энергия на весь день

ГОВЯДИНА В ОСТРОМ ТОМАТНОМ СОУСЕ

ЧТО ВЗЯТЬ

400 г грудинки, нарежь крупными кусками
1 банка помидоров в собственном соку
1 зубчик чеснока, подави
2 ч. л. имбиря, натри на мелкой терке
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соуса табаско
2 ст. л. красного винного уксуса
2 ст. л. натурального обезжиренного йогурта
Горсть петрушки, мелко нарежь

КАК ГОТОВИТЬ

1. Разогрей сахар на сковороде на медленном огне до появления золотистого оттенка, добавь имбирь. Через 30 секунд добавь помидоры, чеснок, табаско и грудинку, туши 15 минут. Полей уксусом. Ешь с любым гарниром.
2. Если не доел, засунь остатки в холодильник; если наутро решишь подкрепиться, просто разогрей мясо с соусом в микроволновке, а сверху плюхни йогурт — получится странноватый завтрак, дающий энергию на весь день.

ЧЕТВЕРГ

Перекус перед тренировкой

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ ПО-МЕКСИКАНСКИ

ЧТО ВЗЯТЬ

200 г грудинки, нарежь мелкими кубиками
2 клубня батата
4 маринованных халапеньо или чили, мелко нарежь
4 корнишона, мелко нарежь
½ стакана тертого пармезана (или другого твердого сыра)
2 ст. л. натурального обезжиренного йогурта
Небольшая горсть кресс-салата или кинзы

КАК ГОТОВИТЬ

1. Запеки картофелины в духовке при 200°C 25 минут, надрежь их вдоль и оставь остывать.
2. Положи в картошку говядину, посыпь пармезаном, замотай в пищевую пленку. Остальные ингредиенты пока держи отдельно.
3. Когда придет время идти в спортзал, разогрей картошки в микроволновке, напихай в них оставшиеся ингредиенты, съешь — ослиная выносливость на тренажерах тебе обеспечена.

ПЯТНИЦА

Еда для мышц

ЧИЛИ КОН КАРНЕ

ЧТО ВЗЯТЬ

Рецепт на троих (а если компания будет больше — просто увеличивай объем ингредиентов в соответствующих пропорциях).

800 г грудинки, нарежь мелкими кубиками
1 л говяжьего бульона
1 банка помидоров в собственном соку
1 банка красной фасоли
2 ст. л. томатного пюре
1 луковица, мелко нарежь
4 зубчика чеснока, подави
2 сладких перца, мелко нарежь
5 кусочков темного горького шоколада
2 ст. л. оливкового масла
Щепотка молотого чили

КАК ГОТОВИТЬ

1. На сковороде разогрей масло, обжарь лук на среднем огне в течение 5 минут. Добавь чеснок, перец, молотый чили, все перемешай, жарь еще 3 минуты.
2. Закинь в сковороду грудинку. Влей бульон, добавь томаты и пюре. Доведи все до кипения, добавь фасоль и шоколад, перемешай. Подавай на стол.

ОСТАНОВИТЕ САМОЛЕТ

МЫ ЗАСТАВИЛИ РЕДАКТОРА БРИТАНСКОГО MH ЯНА ТЕЙЛОРА ТРИ МЕСЯЦА ОЧИЩАТЬ И УСПОКАИВАТЬ СВОЙ МОЗГ В САМЫХ НЕПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ ТОГО МЕСТАХ. ЯНУ ПОНРАВИЛОСЬ, И ОН ГОТОВ ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ.

МЕДИТИРОВАТЬ В МЕТРО СЛОЖНО. Шумно. Душно. И постоянно кто-то врывается в твое личное пространство. Тем не менее сейчас 8.39 утра, я в поезде (Ура! Удалось сесть!), и я пытаюсь прочистить мозги, уставившись на жирную изюминку. Вдруг сработает...

Три месяца назад я пребывал в каком-то невротическом кошмаре. Я журналист и хотел бы сидеть тихо, погрузившись в написание статьи. Но современный мир таков, что одновременно с этим мне нужно сделать новую запись в блоге на сайте MH и поминутно отвечать на комментарии читателей; а еще каждые три минуты в почту падает новое письмо, и я вздрагиваю от звукового оповещения; а еще моя престарелая мама освоила SMS и прямо посреди кульминационного момента репортажа я должен ответить ей, какие у нас в Лондоне погоды... В кабинет все время заходят какие-то люди, новостная лента ежесекундно приносит сообщения о трагедиях и катастрофах... Маховик тревоги в моем мозге раскручивается и становится самовоспроизводящейся системой: к середине дня уже любая поступающая информация увеличивает уровень стресса. Так бывает в аэропортах, когда на багажной ленте вдруг застрянет чемодан — глядишь, через минуту тут уже полный завал, и лента останавливается. Короче, любой мой день превращался в бардак, я путался, терял волю и ничего не успевал. Надо было что-то менять...

Итак, последние пять минут я изучаю миниатюрный ландшафт изюмины: крохотные долины, тени, неожиданная глубина цветов. Я отмечаю легкие сокращения моих челюстных мышц и слюну под языком, когда подношу изюмину к носу. Совсем скоро я положу ее в рот. Это “осознанное питание”, одна из многих буддийских тренировок, которые

Где в следующий раз,
МИЛЫЙ?

Сайт
о мужском
здоровье
Я И ОНА · ЗДОРОВЬЕ · СЕКС · ХОББИ · МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ · ЛИКБЕЗ · ВИДЕО · КОНСУЛЬТАЦИЯ · СПЕЦИАЛИСТАМ
www.MoguVsegda.ru

**В любое время,
в любом месте!**

Формула успешного секса — где ее найти?

Формула любви еще не изобретена.
Формула успешного секса — существует.
Узнайте о ней на сайте

www.MoguVsegda.ru
сайт о мужском здоровье

BAYER
150 Years
Science For A Better Life*
* 150 Лет Наука Для Лучшей Жизни

www.bayerpharma.ru

18+

L.RU.GM.03.2013.0237. Реклама

Остановите самолет

я теперь практикую. Цель — приучить разум по команде сосредоточиваться на чем-то одном. Сейчас у меня не особо-то получается (тут глазеют со всех сторон, мешают), но в теории такие тренировки должны очищать мой разум, просто останавливая тот самый маховик в мозге. Изюминка должна подготовить меня к важной встрече, на которую я и еду.

А потом, в будущем, я с ее помощью перестану откладывать дела, стану более собранным, и мозг заработает как новенький.

Но давай вернемся к началу истории. Почему я решил обратиться к медитации (кроме того, что это было редакционное задание)? Например, потому, что психолог из американского университета Wake Forest Фадель Зейдан экспериментально доказал: уже после четырех удачных сеансов медитации по 20 минут каждый у испытуемых улучшается внимательность, память и способность ориентироваться в пространстве, речь становится более беглой и плавной (без обычных для меня мычания и слов-паразитов). Если брать по максимуму, то медитация способна повысить познавательную активность мозга на 50%! Правда, для достижения такого результата придется потрудиться. "Некоторые из эффектов медитации обнаруживают себя незамедлительно, — поясняет Зейдан. — Но вообще на пик формы практикующие этот метод приходят только через годы тренировок".

Потрудиться — не проблема, так что я сразу пошел к тренеру по медитациям Майклу Часкалсону. Главный по спокойствию был одет в изящный серый костюм. "Встречался с группой топ-менеджеров одной строительной компании, — объяснил он. — Их начальство отправило ко мне — вспыльчивые, все время ругаются, работа стоит..."

Часкалсон показал мне несколько техник медитации (см. на странице справа), все они нацелены на тренировку внимательности. Что ж, я попробовал — но через две недели пришел к нему за разъяснениями. Я чувствовал себя больше разочарованным, чем сосредоточенным и продуктивным. Каждый раз, когда я пытался медитировать, мой разум где-то блуждал. Список "Сделать срочно!" на моем рабочем столе только разрастался, а назойливый поток информации все так же рассекал мой мозг на тысячу осколков. Где же, черт возьми, мой новый разум?

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА Я ПЫТАЛСЯ МЕДИТИРОВАТЬ, МОЙ РАЗУМ ГДЕ-ТО БЛУЖДАЛ

Мне просто необходимо было какое-то подтверждение того, что я прогрессирую. Когда ты бегаешь, поднимаешь тяжести или даже играешь в компьютерные игры, понять, насколько ты продвинулся, несложно. А тут что же? "Я запрещаю клиентам даже задумываться об идее совершенствования в медитации, — говорит Часкалсон. — Любая мысль, что ты должен достигнуть определенной цели к определенному числу, — потенциальный источник беспокойства. Просто делай, как сказано, и совершенство придет в свой срок".

Я начал практиковаться каждый день. Медитация в положении сидя во время обеда; изюм в поезде; ясный ум во время про-

ФОТО: STUDIO 33

гулки по пути в магазин и 60-секундные аварийные остановки за рабочим столом. Сопровождающиеся надеждой, что босс не стоит в этот момент за плечом, размышляя, за что получает зарплату этот спящий чувак.

Спустя еще месяц в таком режиме я вдруг начал замечать, что вхожу в необходимое состояние все легче и почти на автомате. Это как мышечная память — если какое-то движение ты повторил пару тысяч раз, потом оно будет в нужный момент выдаваться автоматически. Мой разум до сих пор норовит утечь куда-нибудь, но я стал намного успешнее ловить его прямо на выходе. На работе почтовый сервер не прекращает бомбардировку, но я (в хорошие дни) умудряюсь пропускать это мимо ушей.

Медитации не сделают тебя умнее или духовнее. Но они научат тебя концентрироваться на одной задаче, не дергаться и вообще — видеть мир вокруг себя. Предполагалось, что в моем случае это будет короткий эксперимент. И, по правде говоря, до сих пор нет четкого способа измерить мой прогресс. Но я чувствую, что стал более продуктивным. Так что я продолжу медитировать, мне нравится. Это инструмент, который ставит мой мозг на паузу. Парадоксально, но это — именно то, что всем нам сейчас нужно. ■

ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА

Прокачай свои мозговые мышцы, выполняя эти короткие упражнения, — очистишь разум и поработаешь над концентрацией.

МИНУТА ЯСНОГО УМА

ПОДХОД Сядь прямо на стул с высокой спинкой, стопы на полу. Поставь таймер на своем телефоне на одну минуту и затихни.

РАССЛАБЬСЯ Сфокусируйся на своем дыхании. Отмечай каждое ощущение во время вдоха и выдоха. Посчитай, сколько вдохов ты делаешь за минуту. Каждый раз, когда твои мысли начинают уползать в сторону, отмечай это и возвращай внимание обратно. Спустя 60 секунд возвращайся.

КОГДА ДЕЛАТЬ Делай это упражнение каждый раз, когда возникает вынужденная пауза в делах: например, когда ждешь перезагрузки компьютера.

МЕДИТАЦИЯ НА ЕДУ

ПОДХОД Прими ту же позицию сидя. Возьми маленький снэк — например, изюминку — в ладонь.

РАССЛАБЬСЯ Ощути вес и температуру изюминки. Исследуй цвет, отмечай все изменения, которые происходят с изюминкой, когда ты ее вертишь. Положи ее в рот и прочувствуй, как выделяется слюна и сжимаются челюстные мышцы. Медленно жуй, отмечая каждый звук, вкус и консистенцию, перед тем как проглотить. Если мысли перемещаются на что-то другое — снова возвращай их к еде.

КОГДА ДЕЛАТЬ Каждый раз, когда решил слегка перекусить в одиночестве.

БРОДЯГА С ЯСНЫМ РАЗУМОМ

ПОДХОД Просто пройдись. Но вместо того, чтобы забивать голову планами, сроками сдачи и прочими отвлекающими факторами, попробуй сфокусироваться на самом процессе прогулки.

РАССЛАБЬСЯ Отмечай каждый шаг, когда стопы касаются пола. Как перемещается вес. Как сгибаются колени и двигаются бедра (твои, а не девушки впереди). Каждый раз, когда внимание отвлечет красотка или что-то еще, знай, что твой разум “убрёл”, — возвращай его.

КОГДА ДЕЛАТЬ Одна десятиминутная прогулка после обеда поможет тебе держаться на плаву весь остаток рабочего дня.

МН • НАВИГАТОР ЛЕТО '13

Ты попал в...

ЗООПАРК

ДЕНЬ ЗАКРЫТЫХ ЗВЕРЕЙ

КАК ПРЕДСТАТЬ В ВЫГОДНОМ СВЕТЕ НА ФОНЕ ЖИВОТНЫХ И ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЛИЗА ХУХРА

ЭКСПЕРТЫ:

ЕЛЕНА МИГУНОВА, кандидат биологических наук, заведующая научно-просветительным отделом Московского зоопарка

ЕЛЕНА НЕПРИНЦЕВА, кандидат биологических наук, зоопсихолог, заведующая отделом научных исследований Московского зоопарка

МИХАИЛ АЛЬШИНЕЦКИЙ, главный ветеринарный врач Московского зоопарка

ТЫ ВЛЮБИЛСЯ В АКТИВИСТКУ "ГРИНПИСА", а может, неосторожно пообещал детям показать им большого оленя, совсем как на этикетке "Егермейстера". Так или иначе, ты собираешься в зоопарк.

1 ВЫБЕРИ ВРЕМЯ

Ясно, что в будни ты занят, но все же оцени факт: согласно статистике Московского зоопарка, в прошлом году сюда каждую субботу и воскресенье приходило посмотреть на животных около 32 тысяч человек, а в любой день со вторника по пятницу (в понедельник зоопарк не работает) — не больше 15 тысяч. Скажись на работе больным, а сам — бегемота смотреть: в будни твой шанс увидеть животное, а не череду нестриженых затылков других любопытствующих, увеличивается в разы.

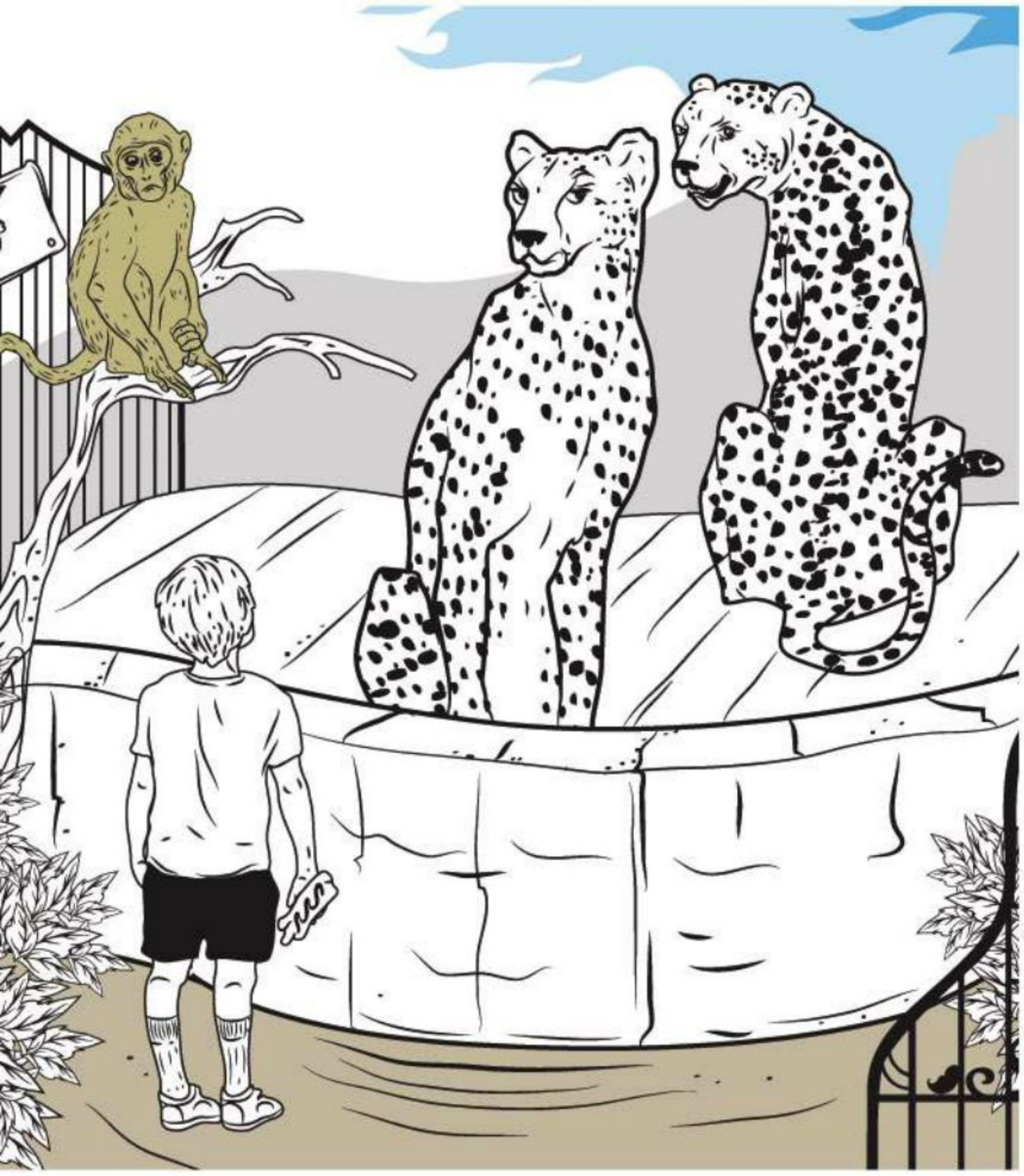
ЕЛЕНА МИГУНОВА: "А я бы вообще рекомендовала приходить зимой: народу мало, почти всех животных мы переводим в теплые небольшие павильоны, и там их легче рассмотреть. Исключение составляют все медведи (кроме белых) — они впадают в спячку, а также гривистые волки и гиеновые собаки — они отправляются в закрытые для посетителей домики. На той же территории, что и летом, остаются некоторые обитатели Африки вроде гепардов и белохвостых гну — они давно адаптировались к нашим условиям и с радостью гуляют в снег".

2 ХЛЕБОМ НЕ КОРМИ

Вешая табличку "Животных не кормить" на все клетки подряд, работники зоопарка пекутся не столько о том, чтобы медвежонок вместе с булочкой не оттяпал тебе руку по локоть, сколько о здоровье самого медвежонка.

МИХАИЛ АЛЬШИНЕЦКИЙ: "Посетители кормят зверей хлебом и тем, что купили на улице, — хот-догами, чебуреками. Это не яд, конечно, но если мучное попадает в корм копытным, то может случиться вздутие. И если животное мелкое, а погода жаркая, все может закончиться летально. Кроме того, хот-доги и чебуреки — это в первую очередь источник низкокачественного протеина и избыток углеводов. Такая пища приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, ухудшению качества шерсти и в целом сокращает животному жизнь".

Ты можешь запланировать визит в зоопарк на тот час, когда сотрудники сами кормят животных. Узнать обеденное расписание нетрудно: эту



информацию размещают на сайте зоопарка, в социальных сетях и объявляют по радио на территории.

3 ОБЩАЙСЯ

Завладеть вниманием животного в зоопарке почти так же сложно, как подружиться с любимым музыкантом на его концерте: ты кричишь и прыгаешь в беснующейся толпе, он такое видит постоянно и порядком ото всех устал. Но, например, медведь начнет махать тебе лапой или гладить себя по животу, заметив, что ты роешься в сумке: животное посчитает, что ты достаешь для него угощение. Большие кошки вроде гепардов или тигров крадутся к толстому стеклу павильона, если сразу за ним поставить маленького ребенка — легкую и вкусную добычу. Взгляд жирафа можно привлечь, размахивая руками над головой. Наконец, держись скромнее рядом с обезьяньими вольерами. Эти наши родственнички умеют различать мужчин и женщин и могут встретить тебя как соперника. Чтобы заявить о благих намерениях, нужно повернуться к обезьяне спиной и слегка выпятить зад — именно так поступают приматы, чтобы выразить полное доверие и дружелюбие собеседнику. Но это не приказ, можешь и просто уйти.

4 ПЛАТИ

Если в твоей жизни не осталось других проблем, оформи официальное опекунство над одним из обитателей зоопарка. Привилегии, которые получает опекун, обсуждаются с администрацией индивидуально в каждом случае и зависят от размеров — как животного, так и суммы (минимальный срок вашей “дружбы” — три месяца). Наименьший удар твоему бюджету нанесут не страдающие от наплыва поклонников змеи: содержание филиппинской куфии, к примеру, обойдется в 1500 рублей за месяц. А если захочешь стать покровителем льва, готовь 88 000 рублей. Сотрудники зоопарка могут дополнить оформление вольера согласно твоим пожеланиям (посадить дерево для обезьян или построить домик для гиеновой собаки), купить животному игрушек или разнообразить его рацион деликатесами. В некоторых случаях дают пообщаться со зверем или даже покормить. Однако в клетку с тигром тебя за любые деньги никто не пустит, и взять верблюда покататься по Бульварному кольцу не удастся. ■

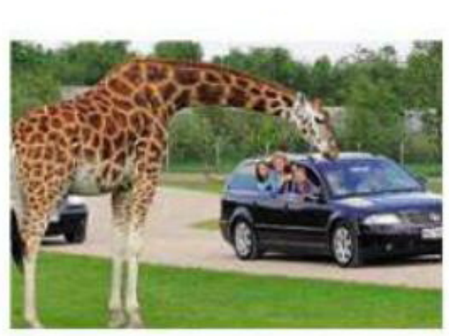
ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАГЛЯНИ В ЗООПАРК, ЕСЛИ ТЫ:

В Сингапуре

По огромной территории Singapore Zoo животные бродят как у себя дома: никаких клеток здесь нет. Чтобы обитатели зоопарка не передрались, каждый вид поселили в отдельную зону, надежно, но незаметно для глаза отделенную от остальных.

В Лухане (Аргентина)

В местном зоопарке можно зайти в клетку к любому хищнику, погладить его, пощупать или покормить. Подпиши документ о том, что администрация зоопарка не несет ответственности за последствия, — и вперед, рук и ног у тебя все равно по две. Посетителей уверяют, что любые опасения напрасны: животных плотно кормят, да и к человеческому обществу они давно привыкли.



В Биллунде (Дания)

Расположенный здесь Givskud Zoo больше похож на сафари-парк: животные с пяти континентов свободно гуляют по живописной территории, а ты рассматриваешь их из-за руля (ну или с пассажирского сиденья) лендровера.

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

32

ЧАСА — МИРОВОЙ РЕКОРД ПО ВРЕМЕНИ НАХОЖДЕНИЯ НА ПИКЕ ЭВЕРЕСТА. УСТАНОВИЛ ЕГО НЕПАЛЕЦ БХАКТА КУМАР РАЙ. 27 ЧАСОВ ИЗ ЭТИХ 32 ОН ПРОВЕЛ В МЕДИТАЦИИ. КАКИЕ ВЕРШИНЫ ТЫ СМОЖЕШЬ ПОКОРИТЬ С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ — ВЫЯСНИ НА СТР. 82

14

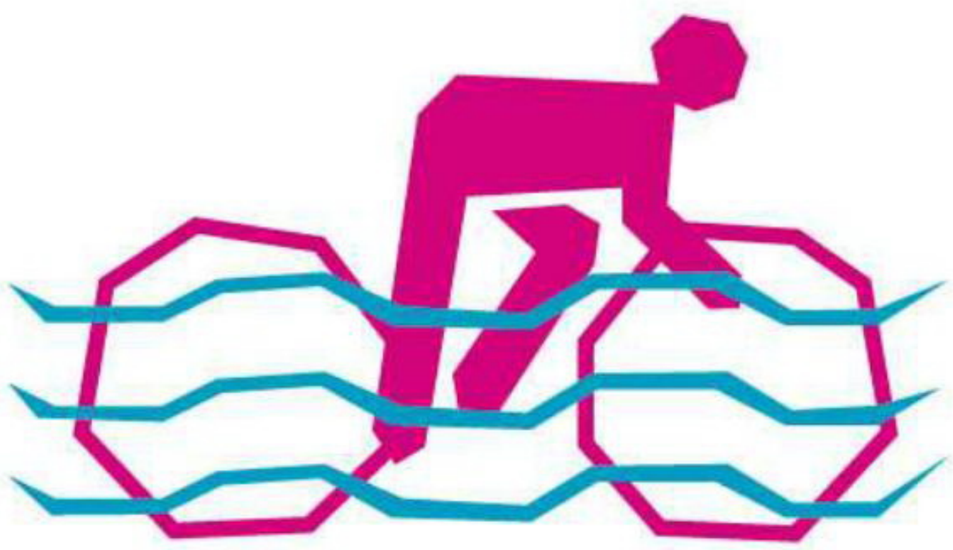
ДНЕЙ БЕЗ ПЕРЕРЫВА ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ САМЕЦ БОЛОТНОЙ СУМЧАТОЙ МЫШИ, ПОСЛЕ ЧЕГО УМИРАЕТ ОТ СТРЕССА И ГОЛОДА. А ВОТ ЧЕЛОВЕКУ СЕКС ПОЛЕЗЕН. ЧЕМ ИМЕННО — НА СТР. 78

ГОВЯДО

ДРЕВНЕРУССКОЕ НАЗВАНИЕ КРУПНОГО РОГАТОГО СКОТА. КАК ПРИГОТОВИТЬ ГОВЯЖЬЮ ГРУДИНКУ, ЧТОБЫ ЕЕ ХВАТИЛО НА НЕДЕЛЮ, — СМ. СТР. 80

1

ТЮБИК КРЕМА ДЛЯ ЗАГАРА С ТРУДОМ, НО СЪЕЛ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ТРИАТЛОНИСТ АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ, ПРИНЯВ ЕГО ЗА ЭНЕРГЕТИК. УЗНАЙ ВСЕ ПРО СПОРТ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН НА СТР. 74



93 520

РУБЛЕЙ ЕЖЕМЕСЯЧНО УХОДИТ НА КОРМЛЕНИЕ АЗИАТСКОГО СЛОНА, ЖИВУЩЕГО В МОСКОВСКОМ ЗООПАРКЕ. НАСКОЛЬКО ТРЕБОВАТЕЛЬНЫ ДРУГИЕ ЗВЕРИ — ЧИТАЙ НА СТР. 86

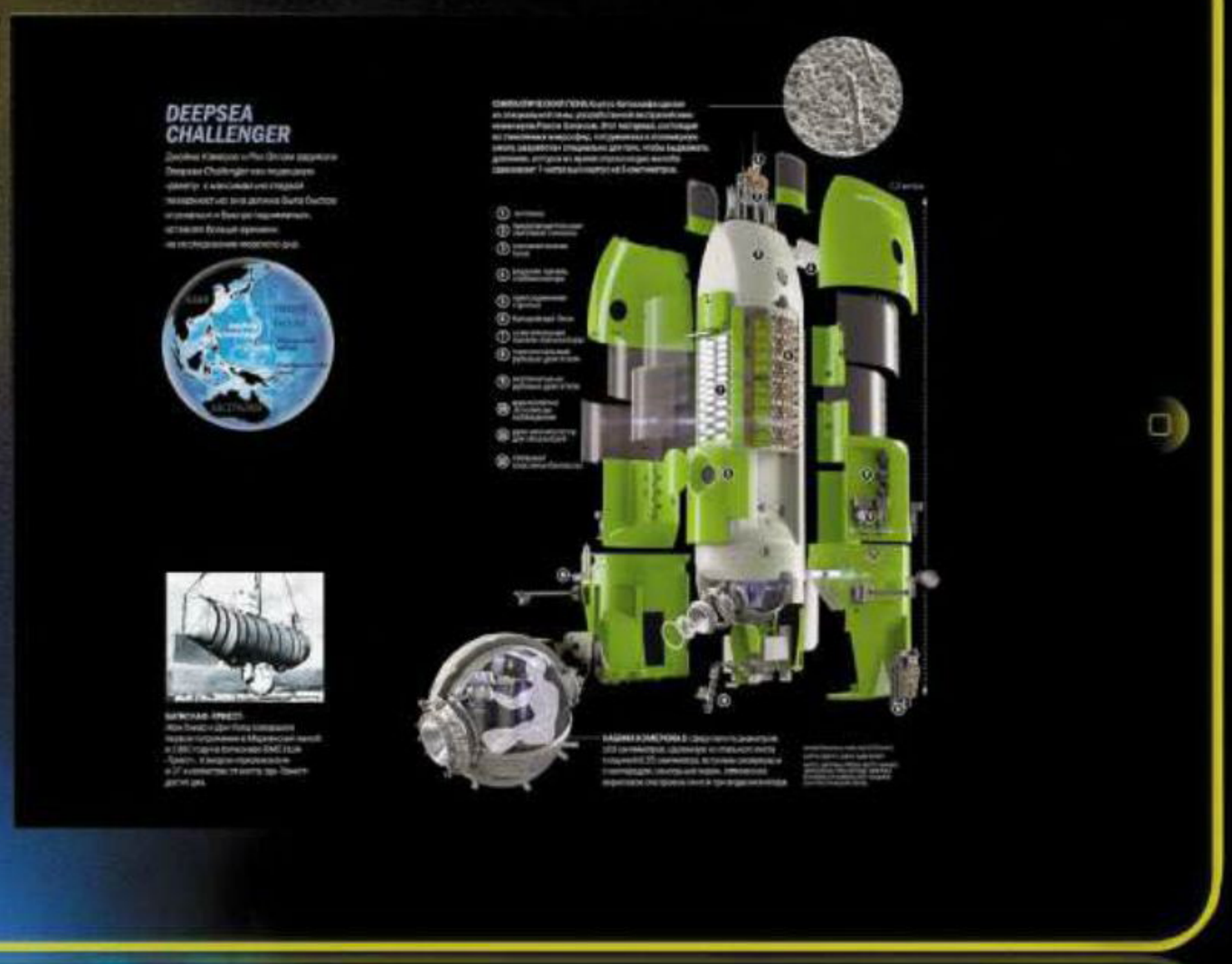
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии



Доступно в App Store

9+

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА

196 СМ
112 КГ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ВАРВАРСК

БИЦЕПС
44 СМ

МЫШЦЫ И МЕТОД

Что объединяет Конана-варвара и Кхала Дрого из “Игры престолов”? Килограммы мышц, скорость, без которой не выжить в ближнем бою, а также Джейсон Момоа. Ему хорошо удались обе роли, потому что он сам сильный и быстрый. Тренируйся, ешь и отдыхай, как Джейсон, чтобы поскорее присоединиться к нему на вершине пищевой цепочки.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН, ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Джейсон Момоа — крупный представитель своего биологического вида. Настолько крупный, что в 2010 году его пригласили на главную роль в римейке “Конана-варвара”. Того самого, который принес первый успех Арнольду Шварценеггеру. Откуда такие физические данные? Рост под 2 м достался от родителей (отец Джейсона, кстати, — коренной гаваец), а всего остального парень добился сам.

Детство, отрочество, юность — это серфинг и скалолазание, а затем упорный труд в спортзале. Например, своего Конана Момоа сделал не просто очень сильным, но и быстрым (сам Момоа сравнивает своего героя с “большой кошкой вроде льва”). А это уже задачка со звездочкой, которая требует чуть ли не научного подхода к тренировкам.

Похоже, такие ученые варвары востребованы в Голливуде. После “Конана” парню предложили возглавить орду дотракийцев в сериале “Игра престолов” (Момоа играет вождя кочевников Кхала Дрого). А оттуда оказалось недалеко и до боевика “Неудержимый”, где ему довелось играть главного негодяя, с которым борется сам Сильвестр Сталлоне.

Ниже 6 правил, которым Момоа следует, когда тренируется (чтобы приобрести форму настоящего воина), ест для набора мышечной массы и отмечает свои победы.

1. ТЯГАТЬ ЖЕЛЕЗО СКУЧНО — БРОСАТЬ ВЕСЕЛО

“Я не большой поклонник работы исключительно с железом, — говорит Момоа. — Мне нравятся более естественные нагрузки: потаскать тяжести, чтобы починить что-нибудь в доме, или просто помахать киркой у себя во дворе”. В тренажерном зале Джейсон тоже предпочитает функциональный тренинг. Больше всего ему нравится заниматься с гирями, кидать медбол и стучать кулаками по боксерской груше.

2. ПИТАЙСЯ ГИБКО

Ты не можешь быть Конаном все время. Когда Момоа готовился примерить унты Шварценеггера, он питался только куриной грудкой (по одной каждые 2 часа). Кроме нее тренер разрешал парню перекусить бататом, но только тогда, когда тому переставало хватать углеводов для полноценной умственной деятельности. Но роль сделана, и Джейсон перешел на более щадящий вариант диеты: “Побольше постного мяса и овощей, а вечером можно и кружку “Гиннесса”, чтобы не свихнуться от стрессов”.

3.
ТОРОПИШЬСЯ? РАБОТАЙ НОГАМИ

“Есть время только на одно упражнение? Тогда приседай со штангой, — советует Момоа. — Приседания не просто усиливают секрецию тестостерона и укрепляют кор. Если ты постоянно делаешь это упражнение, то чувствуешь, как силу набирает все тело”. После разминки сделай 5 подходов по 5 повторов в каждом, стараясь выйти в последнем подходе на предельный для тебя вес.

4.
ПОСТ И РОСТ

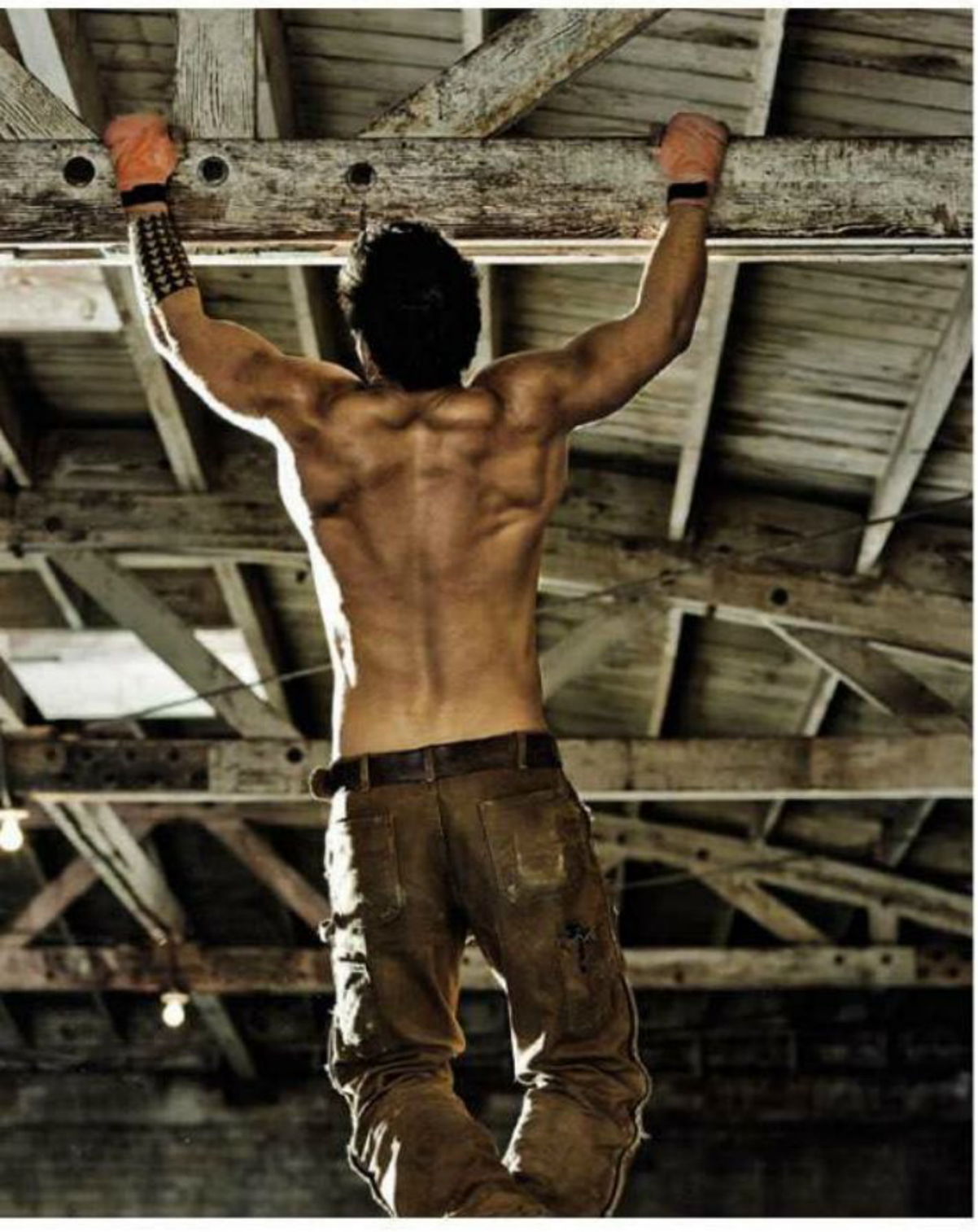
Иногда, когда пытаешься набрать вес, стоит немного поголодать. Во-первых, Момоа говорит, что он обожает углеводы, но отказ от них на несколько дней или даже недель “укрепляет характер”. Во-вторых, исследователи из госпиталя Intermountain Medical Center, штат Юта, выяснили, что голодание в течение суток усиливает секрецию гормона роста на 2000%. Кроме того, после поста всегда приятно сесть за стол, который ломится от еды, и как следует отвести душу. Ты это заслужил.

5. ДУМАЙ ОБ ОДНОМ

“Если тренируешься и одновременно паришься о делах в офисе, выложиться на полную не получится, — говорит Момоа. — Поверь мне, я сам постоянно наступаю на эти грабли”. Чтобы не повторять ошибку Джейсона, делая упражнения, представляй, как работают задействованные мышцы. Таким образом ты не только выкинешь из головы рабочие вопросы, но и заставишь мышцы работать интенсивнее. Подтверждено учеными.

6. ЗА ГРЕХИ НАДО ПЛАТИТЬ

Иногда день Момоа начинается так: он встает в 5.30 утра, чтобы пробежать 2,5 км в горку перед завтраком. Актер искупает ошибки вчерашнего вечера: “Я обожаю сигары и выпивку. Но раз позволяешь себе алкоголь, надо сделать все, чтобы эта слабость не сказалась на теле”. Нарушил спортивный режим? Установи на беговой дорожке уклон 15% и беги максимально быстро в течение 30 сек. Теперь установи уклон 0% и иди в спокойном темпе 60 сек. Это один повтор. Сделай таких 10. Сделал? Молодец.



ЕЩЕ МНОГО-МНОГО РАЗ

Момоа умеет быстро набирать мышечную массу. Воспользуйся его опытом, чтобы заметно накачать мышцы рук и груди всего за четыре недели.

Для съемок в “Конане-варваре” актер прибавил 11 кг мускулов всего за 6 недель. По большому счету, как и любой другой атлет, Момоа добивается результата, делая много повторов и мало отдыхая. Но дьявол, как известно, кроется в деталях, и у парня есть свой секрет. “Если ты тренируешься несколько месяцев, твое тело уже адаптировалось к основным движениям, необходимым для набора мышечной массы, — говорит Эрик Лацист, тренер Джейсона. — Поэтому, чтобы опять заставить мышцы работать в полную силу, приходится менять соотношение количества повторов и пауз отдыха”. Суть тренировочной программы, которую Лацист составил для Момоа, заключается в том, что атлет делает много подходов при небольшом количестве повторов и коротких паузах отдыха. В первую очередь это необычный режим нагрузки, и вдобавок так получается втиснуть больше физической работы в меньший промежуток времени.

Тренируйся по этому плану 2 раза в неделю, и тебе обеспечены мощные руки и грудь. Кроме того, Лацист утверждает, что режим тренировок Момоа настолько метаболически активен, что кардио тебе больше будет не нужно.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

В этом тренировочном плане вместо подходов ты будешь выполнять раунды и серии. Сделай нужное количество повторов упражнения (или трех упражнений по очереди, если речь идет о трисете), затем отдохни, “сколько положено”, — это будет один раунд. Затем выполни все раунды в серии и переходи к следующей. Теперь очередное упражнение.

ФОТО: PATRIK GIARDINO

1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Ляг на лавку, поставь ноги шире плеч, сведи лопатки и подай грудь вперед. Сними штангу со стоек, взяв ее хватом шире плеч. Не разводя лопаток, опусти снаряд на грудь (А). Без паузы, мощным движением выжми штангу на прямые руки (Б). Повтори. Сделай 5 повторов, между которыми у тебя будет 5 сек. активного отдыха, — это 1 раунд. Всего в этой серии 5 раундов. Пассивно отдохни 2 мин. и повтори серию еще дважды.

2. ТРИСЕТ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

2.1 Подъем на бицепс

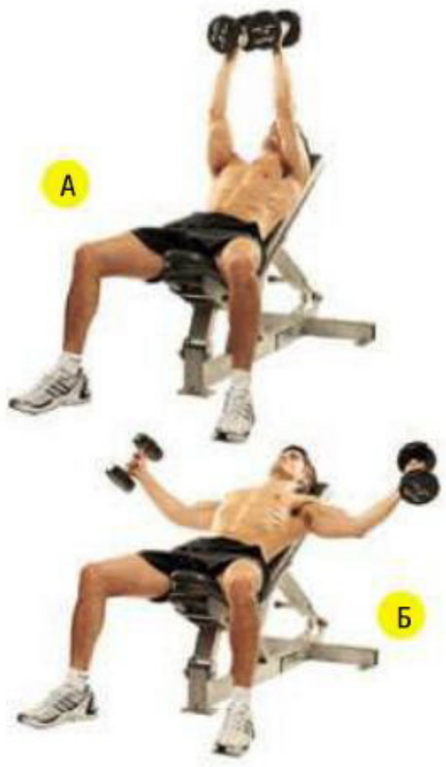
Установи скамью под углом 30–40 градусов и сядь на нее, взяв в руки гантели. Руки опусти вниз и полностью выпрями в локтях, ладони разверни вперед (А). Сгибая руки в локтях, подними гантели к плечам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. На протяжении всего подхода держи локти прижатыми к лавке.

2.2 Жим на наклонной

Подними гантели к плечам, согнув руки в локтях до прямого угла и расположив предплечья параллельно друг другу, как на картинке (А). Теперь по сходящимся траекториям выжми гантели над собой (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. Не позволяй себе отдыхать, опуская гантели на плечи. Твоя цель — постоянное напряжение в рабочих мышцах.

2.3 Разводки на наклонной

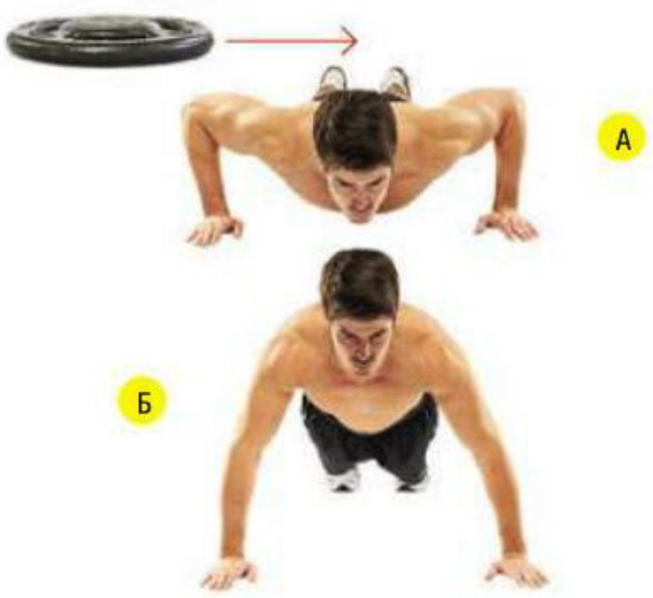
Лежа на скамье, подними гантели над собой, повернув ладони внутрь и чуть согнув руки в локтях (А). Не сгибая рук, плавно разведи гантели в стороны и вниз до тех пор, пока не сведутся лопатки (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Сделай 7 повторов упражнения 2.1, 7 повторов упражнения 2.2 и 7 повторов упражнения 2.3, после чего активно отдохни 7 сек. Это будет один раунд. Тебе надо сделать еще 3 таких. Теперь пассивно отдохни 2 мин. и проделай еще 3 раунда. В каждом из 3 упражнений делай по 6 повторов, активный отдых — 6 сек. Вновь отдохни 2 мин. и выжми из себя по той же схеме еще 3 раунда по 5 повторов, активный отдых — 5 сек.

3. ОТЖИМАНИЯ С ДИСКОМ

Ляг на пол, поместив диск себе на верх спины в районе лопаток. Руки расположи чуть шире плеч, ноги выпрями и соедини ступни (А). Теперь отожмись от пола (Б). Не ложись на пол, а лишь слегка коснись его грудью и повтори движение. Сделай 4 повтора, активно отдохни на прямых руках 4 сек. — получишь 1 раунд. Сделай 4 раунда подряд. Пассивно отдохни 2 мин. и повтори все еще трижды.



4. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Расположись на брусьях, выпрямив руки в локтях, скрестив лодыжки и чуть наклонив корпус вперед (А). Сгибая руки, опускайся вниз, пока твои плечи не станут параллельны полу (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 4 повтора, активно отдохни на прямых руках 4 сек. Это один раунд. Сделай 4 раунда. Пассивно отдохни 30 сек. Теперь сделай 3 раунда по 3 повтора, активный отдых 3 сек. Вновь пассивно отдохни 30 сек. Закончи упражнение 2 раундами из 2 повторов с 2 сек. активного отдыха. ■

РАБОЧИЙ ВЕС

В каждом упражнении используй вес, равный 60% от твоего одноповторного максимума. Не уверен, сколько ты поднимешь в этом движении на раз? Тогда начни с заведомо легкого для тебя веса и, если нагрузки будет не хватать, постепенно увеличивай его.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

При работе с отягощениями это означает, что, отдыхая, ты не возвращаешь штангу на стойки и не кидаешь гантели на пол. Ты должен удерживать снаряды в исходном положении, пока не закончишь “отдыхать”.

ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ

Это привычный для тебя отдых, когда штангу, наконец, можно вернуть на место и перевести дыхание.

ОТНОШЕНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

Читатели МН любят озадачить редакцию каким-нибудь непростым вопросом. Один из таких: “Почему женщины вечно западают на всяких уродов?” Задача разобраться в проблеме была поставлена перед Ариной Винтовкиной, и она, похоже, нашла ответ.

ФОТО: PICDESK/CARLOS NUNEZ

М

Мне неоднократно доводилось слышать мнение, что женщины любят подлецов, мерзавцев и прочих придурков. Мысль, конечно, спорная. Речь ведь не о знакомой тебе по школе истории, когда девочки млеют от хулиганов-двоечников на мопедах. Мои собеседники говорят о распространенной взрослой картине, где девушку разве что розгами не секут за пересоленный борщ, а она при этом привязана к своему мучителю, как Муму к Герасиму. Таких я тоже повидала немало. И, сказать по правде, мне понятно возмущение т.н. хороших парней (ХП). Они, значит, стараются изо всех сил, тратят баснословные тыщи на цветы-конфеты-бриллианты, совершенствуют технику куннилингуса, подставляют свои уши под бесконечные женские монологи, а лучшие женщины все равно достаются каким-то огрызкам. И в момент, когда это происходит, униженный ХП сам всей душой хочет стать хрестоматийным мерзавцем. Или хотя бы узнать, чем он хуже этого подлеца. Что ж, спрашивали — отвечаем. Ниже ты найдешь пошаговую инструкцию по выстраиванию "нездоровых отношений", вследствие которых женщина привяжется к тебе если уж не навсегда, то надолго.

А в конце я расскажу, в чем тут подвох.

ШАГ
№1

ИЗМОТАЙ ЕЕ

И не в хорошем смысле — например, долгоиграющим сексом или шопинг-марафоном, — а в самом что ни на есть плохом. Отлично, если женщина много и тяжело работает, допустим, по 16 часов в сутки. Прекрасно, если в оставшиеся 8 она не может сомкнуть глаз, потому что ждет тебя дома и рыдает, обзванивая больницы, морги и твоих бывших. Превосходно, если при этом она подрывает свое здоровье всякими вредными веществами типа табака и алкоголя. Волшебно, если остатков рассудка ее лишают соседи, которые любят послушать в 5 утра "Коррозию металла", пофехтовать на сковородках и поупражняться с дрелью. Можно еще для верности укомплектовать женщину младенцем, который окончательно ее измотает, но это уже по желанию. К чему такое живодерство, спросишь ты? Да все просто. Все беды от избытка нерастраченной энергии и свободного времени у женщин. Шатаясь в праздности по торговым центрам и прочим биеннале, девушка может начать задумываться: почему это ты так мало зарабатываешь, так быстро эякулируешь и так стремительно лысеешь? Не удивительно, если в итоге она придет к выводу, что пора бы ей подыскать другого мужчину. И наоборот: чем меньше у женщины сил, тем хуже она соображает и тем с меньшей вероятностью заподозрит, что в ваших отношениях что-то не так и с этим не только можно, но и нужно что-то делать.

ШАГ
№2

ИЗОЛИРУЙ ОТ ОБЩЕСТВА

Если внутренний голос не подсказывает женщине, что она связалась с придурком (мы ведь этот голос усыпили в предыдущем пункте), то тревожные сигналы обычно поступают извне. Подруги, родственницы, добросердечные соседки и коллеги по работе, отзывчивые до чужих заплаканных глаз, — все они могут начать некомплиментарно высказываться в твой адрес и раскачивать девушку на то, чтобы она уже наконец перестала тратить свои пускай и не лучшие, но все же годы на этого проходимца, т.е. на тебя. Хуже того, они могут начать знакомить ее с “приличными” и “достойными” кандидатами. Допустить этого, понятно дело, никак нельзя. Избавиться от неугодного женского окружения проще простого: достаточно первые два-три месяца общения проводить с герлфренд как можно больше времени, изображая парочку попугаев-неразлучников. В кино — вдвоем, в магазин — вместе, на курсы эсперанто — разумеется, парой. Действуя подобным манером, ты в скором времени обнаружишь, что толпы девушкиных приятельниц благополучно рассеялись, как туман над старушкой Темзой. А все потому, что негласный женский этикет гласит: если подруга обрела личное счастье и не звонит, то навязывать свое общение и упрекать: мол, а раньше мы каждую неделю отплясывали без лифчиков на барных стойках, — не следует. Практика показывает, что растерять друзей и привычку общаться с кем-то, кроме бойфренда, куда проще, чем заново обзавестись компанией.

ИЩЕШЬ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА?

Реклама

ШАГ №3 ПОДРЫВАЙ ЕЕ САМООЦЕНКУ

Последователи фрейдов, юнгов и прочих фопелей не дадут соврать: если человеку регулярно сообщать о том, что он толстый/старый/безмозглый идиот, то очень скоро он и сам начнет себя считать таким. Особенно, если этот человек — женщина. Не веришь мозгоправам, поверь мне: убежденность большинства девушек в собственной неотразимости — штука настолько хрупкая, что для ее разрушения даже не придется прикладывать каких-то особых усилий. Если ты имеешь дело с девицей формата “25+”, достаточно, например, взять за правило начинать обращения к ней с оборота “Женщине твоего возраста...” (“...хорошо бы знать, что столица Австралии — Канберра”, “...не стоит рассчитывать на повышение, когда в офисе полно длинноногих стажерок типа вашей Лизочки”, “...пора прекратить тратить столько денег на косметику, если от нее все равно толку ноль” и т.д.). Встречаешься с плоскогрудой худышкой — наводни жилище журналами с фотографиями Анны Семенович и каждый раз удрученно вздыхай, оглядывая девушкин бюст первого размера. Герлфренд с пышными формами (а сами женщины таковыми считают каждую, кто не влезает в топик размера xs) можно регулярно советовать надеть что-нибудь не такое обтягивающее и короткое. Сексом тоже лучше бы заниматься несистематически и строго при выключенном свете. Короче, способов масса. Но результат один и крайне заманчивый: женщина, с которой обращаются подобным образом, будет тиха, покладиста и станет относиться к тебе с особым почтением, поскольку неизбежно придет к выводу, что никому другому она такая будет просто не нужна.

а перевести стрелки на нее же. Опять задерживают зарплату? Ну а как ты хотела, если работать в такой вшивой конторке типа вашей, скажи спасибо, что еще паспорт у тебя не отняли. Поругалась с мамой? Можно подумать у вас когда-то были хорошие отношения. Потеряла кошелек? Ничего удивительного, если быть такой раззявой, странно, как тебя еще в секту не заманили. Нарвалась на эксгибициониста в электричке? А я тебе всегда говорил, что эта юбка выглядит откровенно по-путански. Ну и так далее. Иносказательно, но ты донесешь до девушки главную мысль — "сама дура". Это упрочит твои позиции, предпринятые в рамках Шага №3 и дополнительно подорвет ее веру в себя.

ШАГ №5

ПЕРЕЛОЖИ НА НЕЕ РЕШЕНИЕ СВОИХ ПРОБЛЕМ

У каждого уважающего себя мерзавца должна быть какая-нибудь вредная привычка или Неразрешимая Проблема (ключевое слово — "неразрешимая"). А лучше и то, и другое. Тяжелое детство, усугубленное истеричной мамашей и двусторонним гайморитом. Бывшая жена-вымогательница. Армия кредиторов с пропиской в Люберцах. Тяга к алкоголю, табаку и блэк-джеку. Сгодится что угодно, лишь бы в глазах девушки ты выглядел жертвой. Женщин обычно трюфелями не корми, дай только поспасать кого-нибудь, поэтому она, как пить дать, ринется в бой, едва узнав о твоих страданиях. Зачем это нужно? Во-первых, герлфренд никогда не будет сидеть без дела (см. Шаг №1). Во-вторых, твоему скотскому поведению будет незатруднительно найти оправдание ("Ну а кто бы не стал женоненавистником с такой-то матерью..."). В-третьих и в-главных, любой женщине, связавшей свою жизнь с проблемным мужчиной, положена иллюзия собственной исключительности (дескать, она, святая женщина, не бросает тебя в беде), а это мощнейший ресурс. На подобные штуки подсаживаются не хуже, чем на рецептурные седативные. А еще такая иллюзия запросто способна компенсировать нехватку общения и денег, которые ты, как и положено, будешь проигрывать в рулетку и оставлять в стрингах стриптизерш.

ШАГ №4

НЕ ОКАЗЫВАЙ ПОДДЕРЖКИ

Точнее, оказывай специфическую поддержку. Поскольку в нашей стране психотерапевта по-прежнему считают кем-то вроде заклинателя змей с повадками наперсточника, а благодаря Шагу №2 ряды девушкиных подруг заметно оскудели, бремя выслушивания ее проблем ляжет на тебя. Ты от этой обязанности увиливать не спеши, но реагируй на жалобы правильно. "Правильно" в данном случае — это не пожалеть, рассмешить и скормить очередную терапевтическую шоколадку (так наверняка поступил бы хороший парень, но ты ведь не из таких, да?),

СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ КАК НЕЛЬЗЯ КСТАТИ!

Реклама

ШАГ №6

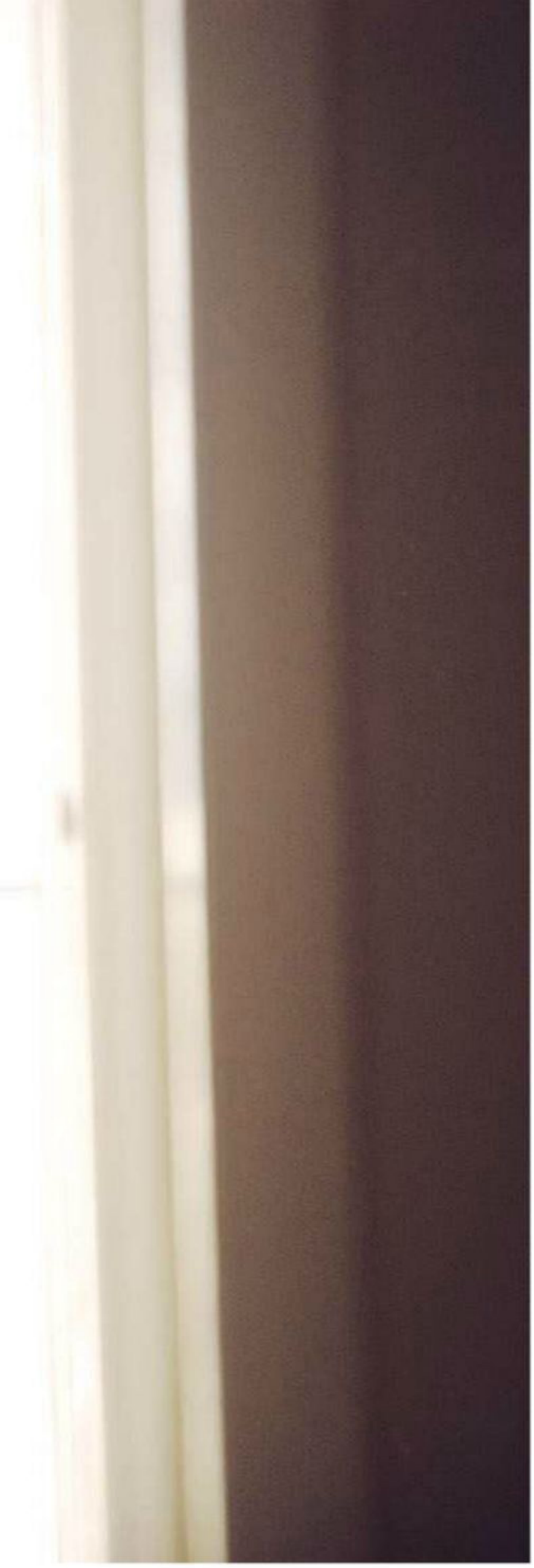
СКАНДАЛЬ

Многие мужчины не видят существенной разницы между выяснениями отношений и скандалами. А напрасно. Если в первом случае вы ищете пути решения проблемы, пускай и в несколько стрессогенной форме, то во втором — попросту мотаете друг другу нервы. Накопившееся недовольство девушки неизбежно будет требовать выхода. Ссоры и скандалы — их должно быть в вашей жизни много. И громких. И таких, знаешь, чтобы потом глотать валидол и еще неделю ходить с трясущимися руками. Но главное — даже не пытаться направить вашу агрессию в конструктивное русло (уточнять, из-за чего весь сыр-бор, призывать к спокойствию и пытаться поговорить как взрослые люди и т.д.), а просто давать выход эмоциям и тренировать голосовые связки. Хлопотно, конечно, но оно того стоит. Во-первых, регулярная нервотрепка укрепит твои усилия по реализации Шага №1. Во-вторых, многим женщинам свойственно принимать скандалы за признак глубоких чувств со стороны мужчины. Дескать, если б не любил — не надрывался бы так, а лежал безучастной чурочкой на диване.

ШАГ №7

СБИВАЙ ЕЕ С ТОЛКУ

Будь непоследовательным. Не путать с “непредсказуемым”, что обычно квалифицируется женщинами как неоспоримое достоинство (“Ой, он у меня такой непредсказуемый — вывез на годовщину в Париж и сделал предложение!”) и эксплуатируется хорошими парнями. Непоследовательность — это про другое. Эскулапы от психологии обычно объясняют подобные штуки на примере приматов и бананов. Пожалуй, и я попробую. Было замечено: если обезьянка жмет на кнопку и получает банан, то со временем она научается жать на нее, только когда голодна. Если нажимает, а ничего не происходит, очень скоро она перестанет это делать и попросту забьет на кнопку. Но — внимание! — если, вне зависимости от того, какие манипуляции с кнопкой производит обезьяна, банан то выпадает, то нет, она будет жать на нее постоянно, бездумно и исступленно, чтобы запастись едой впрок, поскольку неизвестно, сколько продлится период безбананья. Этот механизм — убойная аддиктивная штука и вызывает стойкую зависимость (к слову сказать, он же лежит в основе любых азартных игр). Если применить все выше сказанное к нездоровым отношениям, которые мы тут, напомню, строим, то у твоей мартышки (прости, девушки) не должно быть четкого понимания, как твоя реакция коррелирует с ее поведением. Сегодня ты пришел с работы, увидел на столе спагетти карбонара и уминал их за обе щеки, нахваливая ее растущие из нужного



ШАГ №8

КОРМИ ЕЕ ОБЕЩАНИЯМИ

По-хорошему, женщина может прожить без чего угодно — без спокойствия, уважения, комплиментов, оргазмов, поездок на Бали и шоколадных конфет, — но только не без ощущения перспективы. Призрачное чувство, что вот там, буквально за поворотом, ее непременно ждет враз посветлевшее будущее, согревает по ночам лучше самого ненасытного любовника. Поэтому не скупись раздавать обещания. Конечно, ты завяжешь приходить домой так поздно, благоухая вискарем и каннабисом. Никто не спорит, что заниматься сексом раз в квартал — неправильно и жестоко, но ты клянешься исправиться и улучшить показатели. Мало денег? Ты заработаешь. Однообразный досуг? Ты его разнообразишь. Кто-то звонит по ночам и дышит в трубку неприятным женским голосом? Ты проведешь разъяснительную работу. Не сейчас, но когда-нибудь. Непременно. Как было в том фильме? “Понимаешь... Надо просто чуть-чуть подождать”. И тут главное — не засмеяться и не конкретизировать, чего именно “надо подождать”. И девушка, даже если очень захочет, никуда от тебя не денется.

места руки. Через неделю, получив на ужин то же блюдо, ты закатишь скандал и выгонишь ее из дома с криками: “И на готовку вот этой хрени ты потратила три часа?! Лучше бы ноги побрила и книжку почитала!” И так во всем. Со временем девушкина зависимость от тебя станет в буквальном смысле наркоманской — она день за днем в тумане все будет пытаться тебе угодить.

P.S. Смею надеяться, дорогой читатель, что ты и сам догадался: я скорее иронизирую, чем всерьез призываю тебя истязать женщин вышеописанным образом. Хотя бы потому — и психологи не дадут мне соврать, — что в проблемные союзы чаще всего втягиваются проблемные девушки: выросшие в неблагополучных семьях и на примере собственных родителей наблюдавшие похожее садо-мазо, закомплексованные, с заниженной самооценкой или просто отчаявшиеся. Решай сам, насколько это твоя целевая аудитория.

Уважающая себя девушка едва ли станет терпеть твои выходки и быстрее даст деру, чем подсядет на подобное обращение. Впрочем, велик шанс, что и проблемная девушка после 10–15 лет такой жизни с тобой очнется от гипноза — и тогда не будет у тебя большего врага в мире, чем она. Лично я — за здоровые и гармоничные отношения. А чтобы выстроить их, достаточно вести себя диаметрально противоположным описанному в этой статье образом. ■

МН • НАВИГАТОР
ЛЕТО '13

НАКРОЙ ПОЛЯНУ

Что приготовить в походе, когда в рюкзаке только котелок и топор.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

Дикая природа, палатки, отсутствие связи с миром, гитара, растянутый свитер и байки у костра под щебет комаров. И так минимум неделю. Красота! Если бы еще периодически не нападало чувство голода, вообще было бы прекрасно.

И ведь, как назло, на маршруте — ни одной закусочной “У Белочки”, не говоря уже о ресторане “Ондатровая симфония”. Да и холодильник с плитой остались на Большой земле. А раз так, то мы с помощью шеф-повара ресторана “Экспедиция” Евгения Искандерова выяснили, чем (кроме каши с макаронами) можно питаться в походных условиях. Следуй нашим рецептам и советам, и путники из соседних лесов и опушек сбегутся на запах в ваш лагерь, чтобы отведать приготовленную тобой вкуснятину.

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

С чего начать

Поход без тушенки — все равно что Куклачев без кошек. Сложно себе такое представить. И если кошку собакой никак не заменишь, то вместо покупной тушенки неясного состава запросто можно взять с собой самодельную. Кусок сырой говядины ведь не потащишь в лес. А без мяса в пути будет тяжело. За день до отправления сделай заготовку по нашему рецепту (наш рецепт — для одного человека на неделю, ты готовь, исходя из состава вашей экспедиции).

ТУШЕНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1,5 кг говяжьего филе
150 г сала, нарежь мелкими кусочками
1½ ч. л. соли
2 ч. л. молотого черного перца
1½ ч. л. черного перца горошком
1 упаковка лаврового листа

Как готовить

1. Хорошо отбей мясо, натри его солью и молотым перцем, затем наруби на куски 4х4 см.

2. Возьми 3 стеклянных банки объемом 0,5 л. На дно каждой положи по 4 лавровых листа. Утрамбуй куски мяса в емкости. Сверху выложи сало (не забивай под горлышко — оставь 2 см пустоты сверху банки), а на него — еще 4 лавровых листа и горошинки черного перца.

3. Емкости плотно закупорь фольгой в несколько слоев, поставь на противень и отправь в холодную духовку на нижний уровень. Теперь выставляй температуру 180°С и туши мясо в течение 3 часов.

4. Через 5 минут после того, как сработает таймер, достань противень, с помощью прихватки переверни емкости с мясом горловиной вниз и отправь обратно в выключенную духовку. Оставь остывать. Когда до банок можно будет дотронуться голой рукой, доставай их, плотно закрывай крышкой и складывай в рюкзак.

БАРД-РЕСТОРАН

Подкрепиться в походных условиях можно разными способами: съесть что-то из запасов, принесенных с собой из дома, приготовить блюдо из растительной пищи, которая попадется по дороге, или добыть животный белок из свежепойманной рыбы. Мы предусмотрели все эти варианты.

КУЛЕШ

Что взять
На 4 порции

2 банки по 0,5 л говяжьей тушенки
5 кусочков бекона, нарежь мелко
2 стакана пшенной крупы
2 луковицы, мелко нарежь
1 морковь, мелко нарежь
2 лавровых листа
3 л воды
Соль и перец по вкусу

Как готовить

1. Пшено промой и замочи в холодной воде на 30–40 минут.
2. В котелке (казанке) поджарь бекон. Затем закинь морковь и лук, обжаривай до мягкости, помешивая. Теперь вываливай тушенку. После того как жир из нее растопится, заливай воду.
3. Доведи воду до кипения, закинь лавровые листья и пшено. Готовь, помешивая, пока крупа не разварится, 10–20 минут. Если воды окажется мало, долей. Только не переборщи: блюдо должно получиться гуще, чем суп, но не таким густым, как каша.
4. Для придания блюду дополнительного аромата можешь взять головешку из костра и опустить на минуту в котелок.

Что взять с собой

Бери с собой продукты, которые не испортятся во время похода. Хлеба бери с тем расчетом, что он не пролежит в рюкзаке больше трех дней. Можешь заранее приготовить сухари — они дольше хранятся, легче и удобнее: буханку черного хлеба нарежь ломтями толщиной не меньше 1 см (мелкие сухарики занимают много места и крошатся), полей маслом, посоли, оставь сушиться на час, потом клади в духовку и выдерживай при 150°C 10–15 минут.

1 Обязательно возьми сухофрукты, орешки, печенье — чтобы перекусывать на ходу.

2 Для придания блюдам дополнительного аромата, захвати пакетики с сухими специями (лаврушка, петрушка, укроп, эстрагон, кинза). Не брезгуй и сухими супами — они могут здорово выручить.

3 Макаронные изделия должны быть из твердых сортов пшеницы — они меньше разваривaются. Лучше брать "рожки": их не надо ломать и они не пригорают в котелке, как вермишель.

4 Не забудь соль, перец, муку, крупы (пшенную, гречневую, манную), чай, кофе (сделай для всего этого двойную упаковку: сначала расфасуй по полиэтиленовым пакетам, затем разложи все по матерчатым мешочкам).

5 Из овощей-фруктов — только репчатый лук, чеснок, лимоны и водку (перелей в пластиковую бутылку), все это тебе пригодится в процессе приготовления походных блюд.

Вдарим костерок в этой дыре

Дрова из лиственных деревьев (ольха, липа, клен, дуб, орех, береза) хорошо горят, от них не разлетаются искры, а их угли не покрываются моментально золой. Правда, прогорают довольно быстро, поэтому нужно нарубить дров побольше. Береза, в частности, дает сильный ровный жар (при этом разжечь можно даже сырую бересту) и мало золы, но может коптить. А вот ольха горит ровно, без дыма и почти не коптит.

С хвойными деревьями будь осторожен — они дают хороший жар и долго не прогорают, но коптят и искрятся. Разводи костер не ближе 10 м от палатки по направлению ветра (палатка должна стоять входом к костру, а задней стенкой к ветру). Костер для приготовления еды должен быть небольшой, чтобы можно было регулировать пламя и вообще — подойти к емкости, в которой кипит ужин.

Переменный поток

Поскольку пятилитровые баклажки с влагой в поход с собой не потащишь, воду придется набирать из природных источников. Лучше всего из родников. Если на пути они не встретятся, бери воду из рек или ручьев — в местах, которые находятся выше по течению от населенного пункта (производств, орошаемых химическими удобрениями полей). Перед тем как что-то готовить на этой воде, брось в нее немного соли, процеди через двойной слой марли и вскипяти. Если нет возможности разжечь костер, а попить хочется, закинь в воду несколько дезинфицирующих таблеток пантоцида (он же галазон — продается в любой аптеке, не забудь захватить перед выходом) из расчета 2 таблетки на 1,5 л воды.

А вообще, собираясь в поход, заранее определи места, в которых будешь набирать воду, чтобы в какой-то момент вовсе не остаться без нее.

ЛЕЩ В УГЛЯХ

*ЕСЛИ СВЕЖАЯ РЫБА ТРУДНО ЧИСТИТСЯ, ОПУСТИ ЕЕ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД В КИПЯТОК. ЛУЧШЕ ВСЕГО ЧИСТИТЬ РЫБУ В РУКАВИЦАХ — УКОЛ ПЛАВНИКОМ (НАПРИМЕР, ОКУНЯ) НЕ САМОЕ ПРИЯТНОЕ, ЧТО МОЖЕТ С ТОБОЙ СЛУЧИТЬСЯ В ПОХОДЕ.

Что взять
На 4 порции

4 леща (лучше всего подойдут рыбины среднего размера весом до 1 кг)
3 луковицы, нарежь кольцами
4 ст. л. оливкового масла
Соль по вкусу

Как готовить

1. Рыбу выпотроши*, хорошо промой, натри солью и перцем изнутри (можно добавить сухие специи по вкусу), сбрызни маслом. Добавь в рыбину лук.

2. Заверни рыбу в фольгу (если ее нет под рукой, а в том месте, где вы остановились, есть глина, то обмажь ею рыбу слоем 1–2 см, потом снимешь вместе с чешуей). Сделай в горячей золе углубление для каждой рыбины и помести в него леща в “обертке”. Сверху засыпь раскаленными до предела (ярко-красными) углями. Если готовишь в фольге, то тебе нужно будет перевернуть рыбу спустя 7–10 минут после начала готовки. Спустя это же время рыба будет готова. Леща в глине тоже переворачивай, в этом случае уйдет по 12–15 минут (в зависимости от его размера) на каждую сторону.

3. Перед тем как обмазывать рыбу глиной, убедись в ее огнестойкости: скатай из нее несколько комочков и брось их на угли на 15 минут. Если после обжига шарики не распадутся, то глину можно использовать для запекания.

РЕПЛИКА БЫВАЛОГО

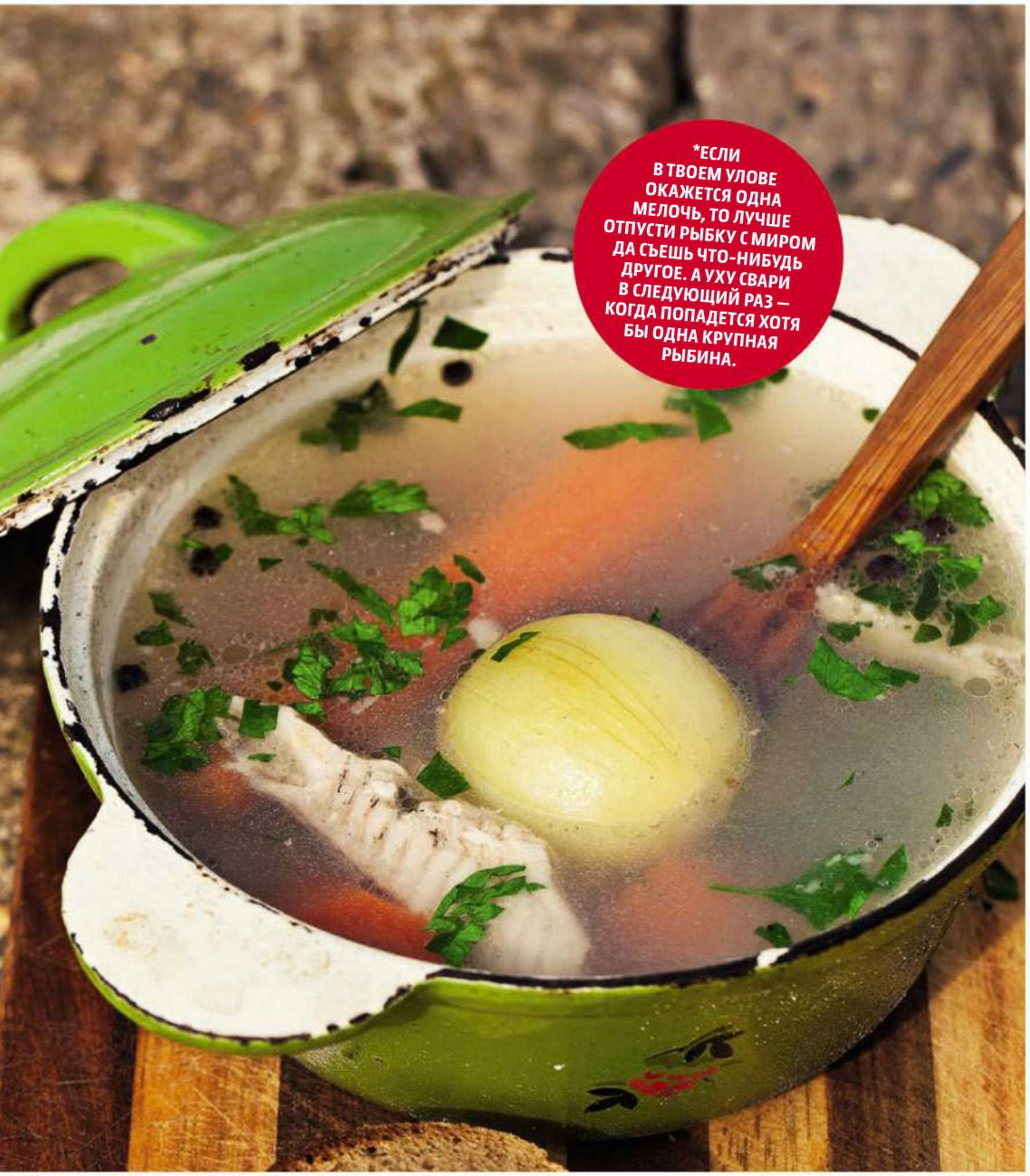
Дизайнер МН Алексей Яковлев предлагает альтернативный вариант походного хлеба

Хлеба в походе всегда не хватает. Он быстро заканчивается, поэтому часто приходится делать его самостоятельно.

ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО:

1 кг муки
500 г сухой фасоли
1 пакетик сухих дрожжей
4 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
2 ст. л. жира (например, из тушенки)
Зелень по вкусу

- В отдельной кастрюле смешай муку, сахар, соль, дрожжи. Добавь воду. Хорошенько помешай. Тесто должно быть эластичным и отлипать от рук и от кастрюли. Дай тесту подойти. Теперь его нужно обмять. После этого тесто снова должно подойти.
- Фасоль заранее замочи на 8–12 часов. Перед готовкой слей воду, отвари фасоль в новой воде до готовности. Фасоль разомни, смешай с жиром и зеленью — это будет начинка.
- Раздели тесто на 12 кусков. Скатай каждый кусок в шар. Расплющи ладонью и положи в центр начинку. Заверни края к центру. Разомни руками получившийся пирожок до размера сковородки (идеально, если он будет толщиной 0,5 см).
- Жарь в сковороде (чтобы тесто не прилипло, заранее ее разогрей) без масла, на горячих углях — 2–3 минуты на одной стороне, а потом столько же на другой.


*ЕСЛИ В ТВОЕМ УЛОВЕ ОКАЖЕТСЯ ОДНА МЕЛОЧЬ, ТО ЛУЧШЕ ОТПУСТИ РЫБКУ С МИРОМ ДА СЪЕШЬ ЧТО-НИБУДЬ ДРУГОЕ. А УХУ СВАРИ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ — КОГДА ПОПАДЕТСЯ ХОТЯ БЫ ОДНА КРУПНАЯ РЫБИНА.

УХА ИЗ СВЕЖЕПОЙМАННОЙ ПРЕСНОВОДНОЙ РЫБЫ

Что взять
На 4 порции

1,5 кг рыбы (окуня, ерша, пескаря)*
2–3 крупные рыбины (судак, щука, язь)
2 луковицы
1 морковь, мелко нарежь
1 корень хрена (или петрушки), мелко нарежь
4 лавровых листа
1 ч. л. черного перца горошком
1 ст. л. резаного эстрагона
4–5 л воды
50 г водки
Соль и молотый перец

Как готовить

1. Крупную рыбу почисть, выпотроши, промой и нарежь на куски длиной 5–4 см. Мелкую рыбешку заверни в ткань или марлю (в два–три слоя) вместе с головами и плавниками крупных сородичей. Залей холодной водой, посоли, повари на сильном огне 30–40 минут. Сними пену. Выжми марлю. Получившийся бульон процеди. Отходы выбрось.

2. Доведи бульон до кипения, закинь в него лук (целиком, без шелухи), корень хрена и морковь, вари 7–10 минут.

3. Опусти в бульон части крупной рыбы, добавь лавровые листья, эстрагон, перец, посоли и вари на умеренном огне 20–30 минут, следя за тем, чтобы отвар сильно не закипал. И не забывай снимать пену.

4. Влей водку. Потуши в бульоне головешку. Снимай котелок с огня, накрой его крышкой, укутай плотной тканью и дай настояться блюду минут 10.

РЕПЛИКА БЫВАЛОГО

Редактор МН Дмитрий Сироткин делится рецептом походных блинов

Одной из традиций нашей группы были обязательные блины, которые пеклись в заключительный день похода. Для этого один из участников вез с собой из Москвы блинную муку, которую оберегал как святыню. Не дай бог, мешочек прорвется, и мука высыплется или отсыреет — провинившегося ждал позор до конца экспедиции и наказание в виде продувки макарон (да, каждая макаронина продувалась, как коктейльная трубочка). Пеклись блины на углях на крышке кана (походной кастрюли овальной формы) на углях (чтобы блины не сгорели, подожди 7 минут после того, как ушло пламя).

ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО:
500 г блинной муки
2 ст. л. сахара
⅓ ч. л. соды
1½ ст. л. растительного масла
½ л воды
Соль по вкусу

- В миску с водой, постоянно помешивая, постепенно всыпь муку, затем соду, сахар и соль и тщательно размешай тесто, чтобы не было даже мелких комочков.
- Влей масло, хорошенько перемешай и, смазав маслом крышку от кана, выпекай на ней блины.

*СРАЗУ ЖАРИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО БЕЛЫЕ И ЛИСИЧКИ, ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ НАДО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОТВАРИТЬ МИНУТ 10.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Что взять
На 4 порции

3 стакана гречневой крупы
500 г свежесобранных белых грибов*, нарезать крупными кубиками
1 головка репчатого лука, мелко нарежь
4 зубчика чеснока, подави
2 ст. л. оливкового (или растительного) масла
Соль и перец по вкусу

Как готовить

1. На дно котелка плесни масло и подожарь на нем лук и чеснок. Добавь грибы, все перемешай, посоли и поперчи, жарь 5–7 минут.

2. Засыпь гречку (крупу лучше замочить с вечера), влей воду (лучше заранее ее подогрей), чтобы она немного покрывала содержимое котелка. Готовь 15–20 минут на среднем огне, пока гречка не размягчится. При необходимости добавляй воду по мере того, как гречка будет развариваться. Снимай с огня, дай настояться 15–20 минут и налетай.

МЯСО С ГРИБАМИ

Что взять
На 4 порции

1 банка тушенки объемом 0,5 л
1 кг грибов (какие найдешь, главное, чтобы были съедобные)
Соль и перец по вкусу

Как готовить

1. Грибы почисть, промой и брось в кипящую воду с солью (2 ч. л. на 1 л) на 2–3 минуты.

2. Плесни стакан воды в котелок и помести его над огнем. Когда вода нагреется, но еще не закипит, выложи на дно тушенку. Как вода начнет закипать, добавь грибы и влей воду, чтобы она чуть-чуть покрывала содержимое котелка. Посоли и поперчи (можешь добавить специи, которые завалялись в рюкзаке, по вкусу). Доведи до кипения.

3. Спустя 10 минут убавь жар (убери часть поленьев или просто присыпь их землей) и туши все минут 15 на слабом огне, накрыв котелок крышкой. После этого снимай с огня, дай настояться минут 5 и приступай к приему пищи.

ЯГОДА МАНИЛА

Даже медведь может отличить малину от волчьей ягоды. Пора и тебе знать, где и какие ягоды растут и когда они появляются. И заодно научиться делать из них компот, не отходя от куста.

МАЛИНА
Ягоды красные (реже желтые), шаровидные многокостянки. Растет в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной Сибири. Плодоносит с конца июня по конец августа.

ЕЖЕВИКА
Крупные ягоды черного цвета с сизым налетом, похожи на малину. Произрастает в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной Сибири. Найти ее можно у берегов рек, в оврагах с влажной почвой, на полях и заливных лугах. Плодоносит с августа по сентябрь.

ЗЕМЛЯНИКА
Ягоды розово-красно-белые, встречается в лесостепной зоне европейской части РФ, Сибири, на Кавказе. Растет на степных лугах, лесных вырубках, полянах, лесных опушках. Плодоносит с июня по сентябрь.

КОСТЯНИКА
Ярко-красные ягоды довольно большого размера с крупной косточкой. Распространена по всей территории РФ (кроме южных районов). Растет в лесах среди кустарников, на умеренно влажных, мшистых почвах. Созревает с июня по август.

ЧЕРНИКА
Несмотря на название, эта ягода — скорее, синяя, с сизоватым налетом. Распространена в европейской части РФ, на Кавказе, в Восточной и Западной Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в широколиственных и хвойных лесах, лесотундре, на болотах. Плодоносит с июля по сентябрь.

БРУСНИКА
Ягоды круглые, ярко-красного цвета. Распространена на всей территории РФ, растет в хвойных и смешанных лесах. Поспевает в августе-сентябре.

ЯГОДНЫЙ КОМПОТ

ЧТО ВЗЯТЬ
1½ кг ягод, 1 стакан сахара, 2–3 л воды

КАК ГОТОВИТЬ

- Ягоды перебери, промой, насыпь в котелок и немного потолки. Залей водой.
- Котелок подвесь над огнем. Как только вода закипит, добавь сахар, перемешай. Когда сахар полностью растворится (это займет минут 5–7), снимай с огня. Пей охлажденным.

ОРГАНИЗМ

ЧТО БЫ ТЫ БЕЗ СЕБЯ ДЕЛАЛ

Сейчас мы научим тебя решать самостоятельно проблемы, к которым ты даже не мечтал подступиться в одиночку. Читай внимательно, в жизни чего только не бывает.

ТЕКСТ: МАРК СЭНСОМ, АРТЕМ БЕТЕВ

ФОТО: SUN LEE

ИЗЛЕЧИ ПОХМЕЛЬЕ

ЭКСПЕРТ: Том Сандерс, профессор медицинского факультета Королевского колледжа, Лондон

СДЕЛАЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ 5 КОМПОНЕНТОВ, КОТОРЫЙ ОБЛЕГЧИТ ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛЬНОГО ОТРАВЛЕНИЯ ЗА 1 ЧАС.

1 ПОБЕДИ ТОШНОТУ

10 ломтиков свежего корня имбиря брось в 750 мл кипящей воды, вари 10 минут, затем процеди жидкость. Теперь в этой воде много 6-гингерола – вещества, которое успешно борется с твоим желанием поблевать.

2 ЗАРЯДИ БАТАРЕЙКИ

Налей в кувшин, где уже плещется вода с гингеролом, 250 мл апельсинового сока. В нем много фруктозы и глюкозы, которые дают энергию и ускоряют вывод токсинов из организма. При этом сок не вызывает скачков уровня сахара в крови.

3 ПРОЯСНИ ГОЛОВУ

Добавь в смесь 2 растворимые таблетки аспирина или парацетамола. Это то, что называют паллиативным лечением: особого вклада в очищение организма аспирин не внесет, но головную боль немного притушит.

4 ИЗГОНИ АЛКОГОЛЬ

Если ты вчера заложил за воротник совсем уж ударно, твоя печень с утра все еще перерабатывает спиртное. Добавь в кувшин витамин B_6 (пиридоксин), который защищает печень от этанола и его метаболитов. Для коктейля подойдет ампула с раствором для инъекций (содержание пиридоксина 0,01 г), или просто разотри таблетку витаминов группы B (и то, и другое продается в любой аптеке).

5 ВОССТАНОВИ ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС

Добавь два пакетика порошка для приготовления солевых растворов вроде “Регидрона”. Этот ингредиент восполнит в твоем организме запас электролитов. Тех самых, которые ты вчера расточительно слил в писсуар.

Хорошенько размешай получившуюся смесь и пей в течение часа по 250 мл раз в 15 минут. Конечно, удовольствие от этого напитка не получишь, но за позитивными эмоциями ты охотился вчера. Сегодня за них надо платить. С коктейлем Тома Сандерса ты еще дешево отделаешься.

СОХРАНИ ЛИЦО

ЭКСПЕРТ: Ольга Сабельникова, редактор рубрик “Дело вкуса”, “Для пользы тела”, МН

У тебя завал на работе, ты переживаешь бурный роман с длинноногой блондинкой... Короче мало спишь и много волнуешься. От такой жизни кожа на лице стала похожа на кожу на коленках. К тому же на лбу полезли прыщи, с которыми ты вроде как давно попрощался. Не отчаивайся. Эта маска приведет твое лицо в норму меньше чем за полчаса.

КОМПОНЕНТЫ

1 ст. л. зерен кофе
3 ст. л. натурального меда (консистенция роли не играет)
3 ст. л. простокваши
2 ч. л. соли

- Преврати зерновой кофе в молотый с помощью кофемолки.
- Добавь к кофе остальные ингредиенты, перемешай получившуюся смесь до образования однородной массы и поставь на 1 час в холодильник.
- Смочи кожу лица теплой водой.
- Аккуратно, массирующими движениями по часовой стрелке нанеси маску на лицо (кожу вокруг глаз не трогай).
- Оставь смесь на лице на 5 минут, а затем смой теплой водой и высуши кожу полотенцем.

1 ВЕРНИ МОЛОДОСТЬ

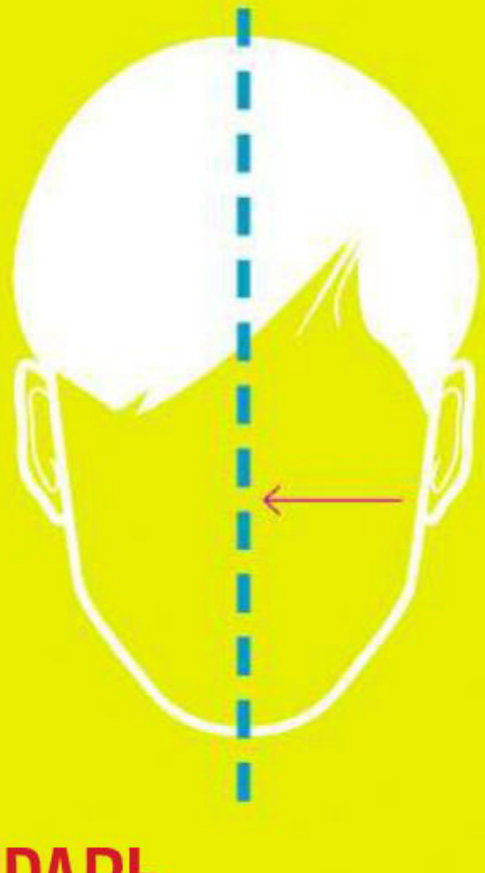
Молочная кислота, которой полно в простокваше, — хорошее средство для удаления верхнего слоя омертвевших клеток кожи. Кроме того, она повышает способность кожи удерживать влагу, сглаживая морщины на лбу.

2 ПОБЕДИ ПРЫЩИ

Помнишь, мама в детстве давала тебе мед от простуды? А все потому, что его компоненты хорошо справляются с инфекциями и снимают воспаление. Коже эти свойства меда тоже пригодятся.

3 ВЕРНИ КОЖЕ УПРУГОСТЬ

Молотый кофе обладает пилинговым эффектом — вдобавок к тому, что сужает сосуды и стягивает кожу. А значит, ты избавишься от красных пятен и обвисшего эпидермиса на лице.



ВПРАВЬ СЛОМАННЫЙ НОС

ЭКСПЕРТ: Дарья Савватеева, лор-хирург, к.м.н., ведущий специалист лор-клиники Первого МГМУ им. И.М. Сеченова

Во-первых, заруби себе на носу: если удар по голове был настолько сильным, что у тебя сломался “хобот”, могут быть и другие травмы (возможно, более серьезные), которые видны лишь на рентгеновском снимке или компьютерной томограмме. Самолечение в такой ситуации оправданно, только если до ближайшего травмпункта надо пару недель идти по тайге. Во-вторых, если решил все-таки действовать сам, не медли: вправляй нос в первые 3–5 часов после травмы. Иначе все закроет гематома, и придется ждать несколько дней, пока припухлость спадет.

1 Оцени характер повреждений. Если спинка носа запала, без врача не обойтись. Даже не пытайся — будет больно, небезопасно, да и вряд ли получится что-нибудь сделать. Ты сам сможешь поставить нос на место, только если он сместился вбок, причем не сильно — на несколько миллиметров.

2 Приложи на 5 минут к переносице холод, например, в виде завернутого в полотенце пакета с замороженными овощами. Будет не так больно, когда ты перейдешь к следующему шагу.

3 Возьмись указательным и большим пальцами за спинку носа в том месте, где она искривилась после удара, и потяни немного вниз, а затем вбок — так, чтобы вернуть нос в исходное положение. Ты услышишь, как он встанет на место (если не будешь уж слишком сильно орать).

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЛЕСЯ ЧЕРНЫШ/BANG! BANG!

ВПРАВЬ ВЫВИХ ПЛЕЧА

ЭКСПЕРТ: Эрик Вайс, профессор кафедры экстренной медицины Стэнфордского университета

Как и перелом носа, разобранный по косточкам плечевой сустав нужно лечить у врача в больнице. Наши рекомендации по самостоятельному вправлению вывиха пригодятся тебе только в том случае, если квалифицированную медицинскую помощь ждать неоткуда.

У тебя есть 5 минут

В полевых условиях вывих плеча нужно вправлять как можно быстрее после травмы (в течение первых 5 минут), пока не начался мышечный спазм.

1 ПОДДЕРЖИ ПОСТРАДАВШЕГО

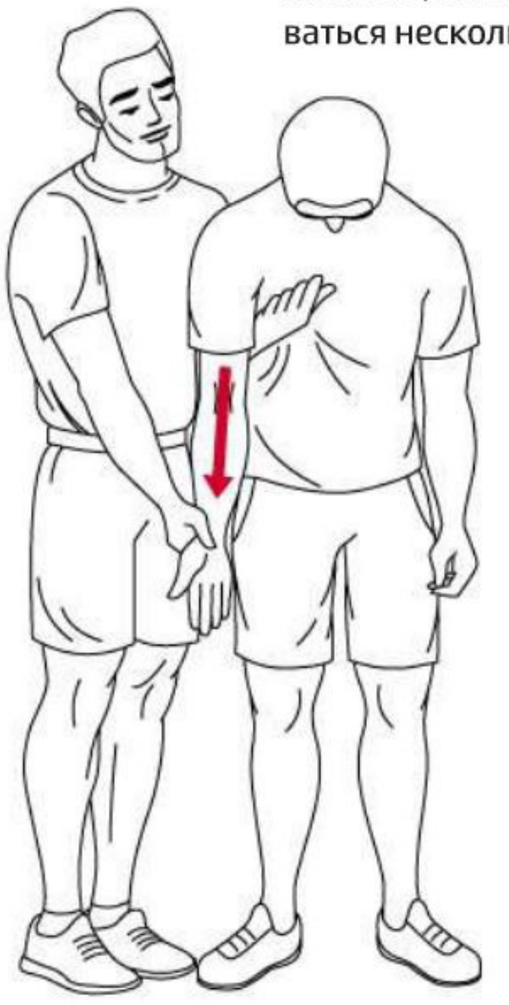
Пострадавший должен встать на ноги. Подойди к нему сзади и сбоку, со стороны вывихнутого плеча. Попроси его расслабить верхнюю половину тела — так, чтобы он наклонился вперед. При этом одной рукой придерживай его за грудь. Его травмированная рука при этом должна свободно висеть.

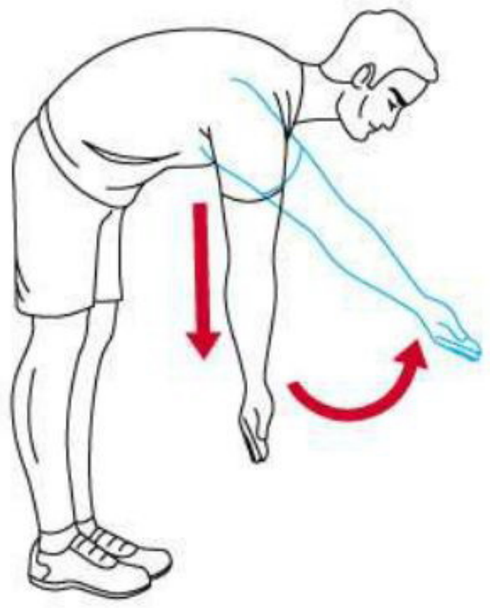
2 ТЯНИ И ПОДНИМАЙ

Аккуратно разверни за запястье травмированную руку ладонью вперед, затем потяни вниз от себя. Продолжая тянуть травмированную руку от себя, начни поднимать ее снизу вверх и вперед, как изображено на картинке. Не совершай резких движений, тяни осторожно. Для того чтобы плечо встало на место, может потребоваться несколько минут.

3 НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ? ЗАФИКСИРУЙ

Ты сделал две попытки вправить вывих, но плечо так и не встало на место, или твои манипуляции причиняли пострадавшему невыносимую боль? Не мучай больше товарища, придется ему добираться до врача в разобранном виде. Подготовь пострадавшего к трудной дороге — примотай конечность бинтом или куском ткани к торсу. Не забудь положить под мышку с травмированной стороны небольшую подушку или валик, чтобы надежно зафиксировать поврежденный сустав.





СПРАВЬСЯ С ФИНГАЛОМ ЗА ТРИ ДНЯ

ЭКСПЕРТ: Светлана Суровых,
челюстно-лицевой хирург, к.м.н.

Свежим синяком под глазом ты гордился в пятницу вечером. А вот следующую рабочую неделю он тебе может испортить. Чтобы справиться с ним за выходные и один отгул (в понедельник), как можно быстрее воспользуйся нашим рецептом.

1 ХОЛОД

Чем быстрее ты приложишь к наливающемуся фингалу холод, тем меньше будет отек и тем быстрее он спадет. Если ты далеко от дома, зайди в ближайший продуктовый магазин и купи пакет замороженного горошка (ну или кукурузы — короче, чего-нибудь дробного). Твоя задача — приложить его к глазу на 5–10 минут, дать тому отдохнуть 3–4 минуты, затем повторить этот цикл охлаждения-согревания еще 3 раза. Теперь можешь ложиться спать, только держи голову по возможности выше — например, положи подушку побольше.

2 УПОРСТВО И ТРУД

Следующий день придется начать с обучения правильному применению мази, ускоряющей рассасывание синяков (подойдет любая — "Траумель", "Спасатель", все препараты на основе арники). Сначала продезинфицируй всю фиолетовую кожу у себя на лице чем-нибудь вроде мирамистина. Затем нанеси на фингал мазь, но не втирай, а намажь толстым слоем, как масло на хлеб. Подожди 10–15 минут. За это время часть мази впитается, и через нее начнет просвечивать твой фонарь. Убери остатки препарата чистой салфеткой и намажь синяк снова. Повторяй этот цикл в течение всего дня, пока тебе не надоест. Чем упорнее ты будешь, тем быстрее исчезнет фингал.

ОЖИВИ

ЭКСПЕРТ: Андрей Кострица,
травматолог-ортопед, к.м.н.,
подполковник медицинской
службы запаса

Если у человека рядом с тобой остановилось сердце, выбора нет — надо делать ему непрямой массаж сердца вкупе с искусственным дыханием. Никакая скорая не успеет к вам за те 5–6 минут, после которых клиническая смерть перейдет в окончательную.

1 НЕ ТЕРЯЙ НИ СЕКУНДЫ

Важнее всего как можно быстрее восстановить ток крови к легким и к мозгу. У тебя нет времени ставить диагноз, тем более что ты не врач. Приступай к массажу сердца, если человек без сознания, ты не можешь нащупать у него пульс на сонной артерии и тебе кажется, что он не дышит. Просто кажется — этого достаточно.

2 ДАВИ

Уложи пострадавшего на ровную твердую поверхность. Освободи его грудную клетку от одежды. Встань либо справа, либо слева от него на колени. Положи ладонь правой руки на нижнюю треть грудины (грудина — это кость, которая начинается там, где сходятся ключицы, и заканчивается у солнечного сплетения). Следи за тем, чтобы ладонь была выше солнечного сплетения на 2–3 см. Большой палец правой руки должен смотреть на подбородок пострадавшего, если ты справа, и на живот, если ты слева. Положи левую кисть на правую и резко надави на грудь пострадавшего, используя вес всего своего тела и не сгибая локти. Стучать кулаком с размаху по сердцу (ты видел такое в кино) бессмысленно — этого усилия будет недостаточно.

3 РИТМ, АМПЛИТУДА

Дави на грудь с частотой раз в секунду. При этом грудина должна прогибаться на 4–6 см. Надавив, обязательно дай грудине вернуться в нормальное положение, иначе ты не дашь сердцу как следует наполниться кровью. Если в груди что-то хрустнет, не останавливай массаж. Хуже пациенту не будет, а сломанное ребро — не очень высокая цена за спасение. После первых 12 толчков сделай два мощных выдоха ртом пострадавшему в рот или в нос. В таком ритме ты и будешь дальше делать массаж — 12 толчков на 2 выдоха.

4 НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ

Делай массаж сердца до тех пор, пока не заработает сердце либо не приедут врачи. Останавливаться нельзя — качая кровь пострадавшего вручную, ты защищаешь от кислородного голодания (и стремительного необратимого выхода из строя) его сердце и мозг. ■

ИМПУЛЬС | №3

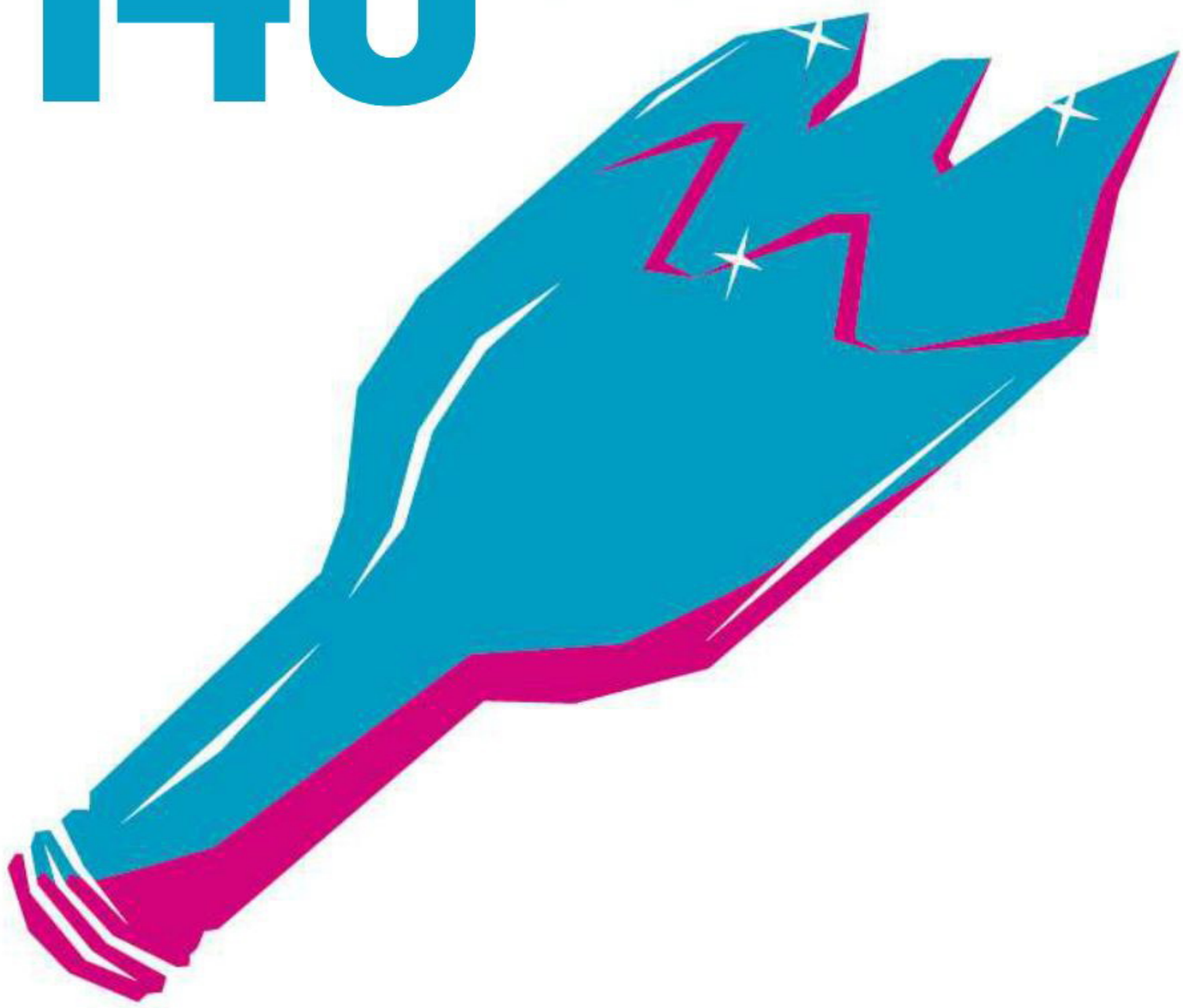
ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

48

ЧАСОВ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ, ПОСЛЕ ТОГО КАК ПОЛАКОМИШЬСЯ ВПОЛНЕ БЕЗОБИДНЫМ ГРИБОМ — НАВОЗНИКОМ СЕРЫМ. ЕСЛИ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ ВЫПИТЬ — БУДЕТ ТЯЖЕЛЕЙШЕЕ ОТРАВЛЕНИЕ. ЧТО СЪЕДОБНОГО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ГРИБОВ НА КОСТРЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 104

140

ШВОВ НАЛОЖИЛИ ДЖЕЙСОНУ МОМОА НА ЛЕВУЮ ПОЛОВИНУ ЛИЦА, ПОСЛЕ ТОГО КАК НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД КАКОЙ-ТО ПРИДУРОК БРОСИЛ В НЕГО БИТОЙ БУТЫЛКОЙ. ЗАТО ТЕПЕРЬ ЕГО НАПЕРЕБОЙ ЗОВУТ ИГРАТЬ ЭПИЧЕСКИХ ВОИНОВ. ТРЕНИРОВКА ЭТОГО ГОЛЛИВУДСКОГО ГИГАНТА — НА СТР. 90



STAYIN' ALIVE

ХИТ ГРУППЫ BEE GEES — В РИТМЕ ИМЕННО ЭТОЙ ПЕСНИ НАДО ДЕЛАТЬ ИСКУССТВЕННЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА. ПРО ДРУГИЕ СЕКРЕТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ СКОРОЙ ПОМОЩИ — СМОТРИ НА СТР. 110

5½

ЧАСОВ — МИНИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИ-ТЕЛЬНОСТЬ СНА, НЕОБХОДИМАЯ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ. ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЛИШИТЬ ДЕВУШКУ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫСЫПАТЬСЯ, — ВЫЯСНИ НА СТР. 96

1000

Г СУБЛИМИРОВАННОГО МЯСА ПОСЛЕ "ВОССТАНОВЛЕНИЯ" ПРЕВРАЩАЕТСЯ В 4 КГ ВАРЕНОЙ ГОВЯДИНЫ. КАКИХ ЕЩЕ СПЕЦПРОДУКТОВ СТОИТ ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ПОХОД — УЗНАЕШЬ НА СТР. 104

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ПРИКЛ

ЗАНОЧЕНИЕ

МН • НАВИГАТОР
ЛЕТО'13

ПОРА СЪЕЗЖАТЬ

Путешествия, которые грядущим летом смогут изменить твою жизнь

ТЕКСТ: КЛЭР МАРТИН, ГРЕГ МЕЛВИЛЛ, АНТОН ЗОРКИН

ЭТИМ ЛЕТОМ ты, конечно, возьмешь отпуск и отправишься отдыхать. Пляж, вино, море, жара. Дача, пиво, шашлык, баня. Похмелье, солнечный удар, понос после немытых фруктов. Слушай, тебе не надоело? Релаксация — это, конечно, неплохо, но дает ли тебе что-нибудь это бесцельное валяние на песке с новым номером Men's Health в руках? Отправляйся куда-нибудь подальше от туристических троп. Выбери маршрут, который мы тебе предложим на этих страницах, и все, что ты увидишь, попробуешь и ощутишь в дороге, подарит тебе массу новых впечатлений и удивительных открытий. А самое главное — поможет обнаружить в самом себе качества, о которых ты и не подозревал. Ты же, в конце концов, мужчина — так вперед, осваивать пространство!

Водный курс

СПУСТИСЬ ПО РЕКЕ КОЛОРАДО В ГРАНД-КАНЬОНЕ

Покори 460 километров реки Колорадо в рамках одного из самых сложных маршрутов для водного туризма на планете, но вдобавок сделай это по старинке — в деревянной лодке. ЗАЧЕМ После того как ты проведешь 13–18 дней в скачущей по порогам проворной плоскодонке на дне каньона глубиной в 1,5 километра, наблюдая прихотливые узоры земной коры, формировавшиеся в течение 2,5 млрд лет, ты сможешь понять, что привлекательного находят в своей профессии геологи и почему речных и морских капитанов так тянет на воду. УЗНАЙ, КАК oars.com/grandcanyon/dories

ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Луи Психойос { *режиссер фильма "Бухта", лауреат премии "Оскар"*

"Мое самое плодотворное путешествие состоялось в 1981 году в рамках моего первого проекта для National Geographic и касалось оно... мусора. Мусора, которым завален Мировой океан. Я побывал на Филиппинах, в Индии, Египте, Таиланде и Шри-Ланке и смотрел на мир через призму мусорных куч. Снятые моей командой великолепные океанские просторы загажены, будто кляксами, кучами отходов, которые сбиваются в бухты и губят все живое вокруг себя — прежде всего планктон. Тебя это должно серьезно беспокоить, ведь два из трех вздохов ты делаешь именно благодаря ему. Планктон производит гораздо больше кислорода, чем наземные растения. Поэтому сегодня вся моя деятельность направлена на попытку спасения океанов от разрушительной деятельности человека". **УЗНАЙ, КАК** Посмотри, чем ты можешь помочь Мировому океану на сайте Общества сохранения океанов opsociety.org.

Окажись бок о бок с голубыми китами

Эти крупнейшие млекопитающие на Земле достигают 30 м в длину (как три поставленных друг за другом автобуса) и веса в 200 т — больше, чем целое стадо слонов. Сотни этих левиафанов зимуют в море Кортеса в заповедных водах Калифорнийского залива, которые называют Loreto Islands Bay Marine Park. Это единственное место в мире, где можно поплавать рядом с удивительными гигантами. **ЗАЧЕМ** В жизни надо испытать все: подплыв на 5-метровом каяке к синему киту размером с подводную лодку, ты поймешь, что чувствовал библейский пророк Иона, перед тем как быть проглоченным посланным Богом китом. **УЗНАЙ, КАК** sea-quest-kayak.com

Пересеки на каноэ леса штата Мэн

Недельное путешествие на каноэ по реке Аллагаш стало классическим маршрутом после экспедиций Генри Дэвида Торо в 1846, 1853 и 1857 годах, которые он описал в книге "Леса Мэна". Отрезок на севере штата протяженностью около 160 км до сих пор остается диким и находится под защитой государства. Маршрут начинается на озере Чемберлен, проходит по безлюдным прудам, окруженным густыми сосновыми лесами, и заканчивается в поселке Аллагаш. **ЗАЧЕМ** Ритм реки и звуки леса перезагрузят твою нервную систему и помогут ощутить единение с природой. **УЗНАЙ, КАК** maineoutfitter.com

НЫРНИ К АКУЛАМ У ПОБЕРЕЖЬЯ БЕЛИЗА

Второй по величине в мире, Белизский Барьерный риф у побережья Белиза настолько богат морской живностью, что ученые сумели дать имена лишь небольшой части живущих тут видов. Здесь обитает самая большая в мире популяция американских ламантинов, 500 с лишним видов рыб, 65 видов кораллов и множество акул, черепах и птиц. Экосистема настолько разнообразная, что ее объявили Участком всемирного природного наследия, а чтобы насладиться ее многообразием, нет нужды в громоздком оборудовании для дайвинга — достаточно маски и трубки. **ЗАЧЕМ** Риф длиной 300 км, считающийся одним из семи подводных чудес света, может вскоре повторить судьбу большинства своих наземных собратьев из-за влияния глобального потепления и загрязнения океана. **УЗНАЙ, КАК** slickrock.com

ПОЙМАЙ ПАЙЯРУ В ВЕНЕСУЭЛЕ

Пайяра — это крупная страшенная рыбина, которая обитает в бассейне реки Парагуа в Венесуэле. Жуткие клыки в верхней и нижней челюстях этого монстра достигают длины 20 сантиметров, и, если зазеваться, можно получить серьезные раны от дергающейся на крючке рыбы. **ЗАЧЕМ** Если тебе не близок охотничий азарт и первобытная радость от победы над крупной дичью, поймать пайяру стоит хотя бы ради совместной фотографии с этим пресноводным хищником. **УЗНАЙ, КАК** rucolumb.ru

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Алексей Друц

инструктор по дайвингу PADI

"Если уж тебе так полюбился Египет в качестве бюджетного пляжного отдыха, хотя бы этим летом не потрать время отпуска впустую, валяясь на этом самом пляже. В Египте есть все условия для того, чтобы попробовать себя в роли дайвера и совершить интро-дайв, то есть первое погружение под воду под наблюдением инструктора. Если подводный мир не поразит тебя до глубины души и ты не заболеешь этим видом спорта, то хотя бы потом сможешь заявлять, что "пробовал я ваш дайвинг — ерунда! Как будто с похмелья в аквариум смотришь". Только обращайся в проверенные и надежные дайвинг-клубы вроде Camel Dive Club или Torch Diver, чтобы неудачное первое погружение не отвратило тебя раз и навсегда от дайвинга.

Сплавай на каяке по Галапагосским островам

Встретиться лицом к лицу с пингвинами, игуанами, синеногими бакланами и увидеть в бинокль, как трубят морские львы, — вот типичный набор впечатлений туриста, посетившего Галапагосы. **ЗАЧЕМ** На Галапагосах время возвращается вспять: здесь введено строжайшее ограничение на строительство, что позволило сохранить флору и фауну практически в ее первозданном виде, и животные остались такими же непосредственными и доверчивыми, как в ту пору, когда их впервые увидел Чарльз Дарвин во время своего путешествия на "Бигле" 178 лет назад. **УЗНАЙ, КАК** explorerscorner.com

Освой кайтсерфинг на Маврикии

Заросший пальмами остров Маврикий выглядит, как рекламная открытка. Но ты прилетишь на остров не за наслаждениями — во время обучения кайтсерфингу ученики, как правило, получают синяки и царапины. Впрочем, место, где проходят тренировки, наиболее безопасно. Занятия кайт-школы для начинающих устраивают в живописной лагуне, расположенной прямо у подножия горы Ле Морн. **ЗАЧЕМ** Кроме неописуемого удовольствия амплуа завзятого кайтсерфера принесет тебе дополнительный бонус в общении с девушками, которые почему-то без ума от этих загорелых бездельников в цветастых бермудах. **УЗНАЙ, КАК** vetrotour.ru

будь на

ПЕРЕНОЧУЙ НА ВУЛКАНЕ В ГВАТЕМАЛЕ

На вершине гватемальского вулкана Пакайя можно запросто получить в лоб раскаленным булыжником — этот вулкан является активным, и во время извержения в 2000 году власти Гватемалы даже закрыли местный аэропорт, расположенный в опасной близости от лавовых потоков. Конечно же, при вероятном извержении на Пакайю тебя никто не пустит, но в периоды относительного спокойствия вулкана ты можешь добраться до его жерла, оставляя на камнях следы от плавящихся подошв своих ботинок. Не упусти возможность переночевать на Пакайе: засыпая на высоте 2550 метров, ты будешь слушать, как лавовый поток ломает растущие на склонах деревца, и наблюдать, как небо озаряется всполохами из жерла. И ни одного назойливого туриста вокруг! А то, что почва под ногами ходит ходуном и периодически шипят вырывающиеся из жерла вулкана газы, — не обращай внимания, тут так всегда. **ЗАЧЕМ** Где еще ты сможешь заглянуть внутрь земной коры и поджарить сосиски на кипящей лаве? **УЗНАЙ, КАК** oxexpeditions.com

Займись уборкой на Алтае

Нет, очищать от мусора придется не малогабаритную "двушку" в Барнауле, а заросшие лесом территории подножия горы Белуха, которая расположена в Катунь-ском заповеднике. Каждый год сотрудники местной службы спасения собирают группы волонтеров, чтобы отправиться в многодневный поход для уничтожения гор мусора, оставленного толпами туристов. Ночевать придется в палатках, мыться — в ручьях, которые попадутся по дороге. **ЗАЧЕМ** Кроме кармы (на которой, безусловно, положительно отразится твоя созидательная деятельность), ты прочистишь утомленные городской загазованностью легкие и насладишься великолепными видами горного Алтая. **УЗНАЙ, КАК** katunskiy.ru

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Олег Исаев

{ кандидат в мастера спорта по альпинизму

"Отправляясь в горные путешествия, не забывай про высотную болезнь, развивающуюся из-за недостатка кислорода, — многие начинают ощущать ее симптомы уже на высоте 1500 метров над уровнем моря. Не торопись наверх — набирать высоту рекомендуется не более 400 метров в сутки. В случае правильной акклиматизации ты не сойдешь с маршрута, не станешь обузой для остальных участников путешествия и не умрешь от высокогорного отека легких — подобные случаи бывали на высотах более 3000 метров".

выше

ЗАЛЕЗЬ НА МАМОНТОВОЕ ДЕРЕВО В КАЛИФОРНИИ

Секвойядендроны гигантские, или мамонтовые деревья, возраст которых насчитывает до 3200 лет, а высота — до 100 метров, растут в округе Гумбольдт в Калифорнии. Из соображений безопасности — да нет, не твоей, а этих уникальных стволов, — лазать по ним самостоятельно запрещено. Единственная возможность — это специально организованный канопи-тур (передвижение по натянутым над землей канатам). Специалисты компании North Coast Adventure Centers поднимут тебя на высоту 7 этажа, и ты сможешь 2-3 часа наблюдать парк мамонтовых деревьев с высоты птичьего полета, прицепившись к стальному тросу и по нему пересекая пространство между установленными на деревьях платформами. **ЗАЧЕМ** Если друзья неоднократно подшучивали над твоей спесивостью, тебе будет очень полезно побывать в Гумбольдте. В тени этих гигантов, которые в 1542 году слышали испанскую ругань первооткрывателя Калифорнии Хуана Родригеса Кабрильо, ты сможешь по-другому взглянуть на собственную значимость для окружающего мира. **УЗНАЙ, КАК** northcoastadventurecenters.com

ПРОЙДИСЬ ПЕШКОМ ПО ГИМАЛАЯМ

Покори маршрут протяженностью 240 км вокруг возвышающегося на 8000 м острого клыка горы Аннапурна, причем сделай это так, как делают местные жители: останавливаясь в чайных домах в непальских деревнях. Отправившись в путь без проводника, ты сможешь сам себе задавать темп, а значит, провести день-другой на самых впечатляющих точках. **ЗАЧЕМ** Две причины. Во-первых, на некоторых участках маршрута в ближайшие годы планируется переделка и расширение дорог, что добавит тебе ненужную компанию на перевалах на высоте 5200 метров и испортит до сих пор нетронутые виды Гималаев. Во-вторых, после этой прогулки каждый раз, глядя в зеркало, ты будешь видеть крутого парня, который покорил маршрут вокруг Аннапурны без проводника. **УЗНАЙ, КАК** environmentaltrekking.com

ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Беар Гриллс

британский путешественник, ведущий программы "Выжить любой ценой" на канале Discovery

7:22 утра 26 мая 1998 года. Рассвет. Я стоял на вершине Эвереста при температуре -37 градусов по Цельсию. Из шестерых альпинистов, вышедших к вершине из базового лагеря, до крыши мира добрались лишь я и мой напарник — остальные четверо остались на склоне Эвереста навечно. Это было мое личное достижение, которое показало мне, что жизнь ценна, но нужна она для того, чтобы жить в полную силу, не боясь испытаний, которым подвергает тебя окружающий мир". Сделав восхождение на Эверест целью своей жизни, Гриллс потратил 6 лет на тренировки. И прежде чем искать в интернете информацию о стоимости "тура на Эверест", отправляйся в спортзал.

Сюжет для плодей

НАУЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ ВНЕДОРОЖНИКОМ В ЛИВИЙСКОЙ ПУСТЫНЕ

Передвижение на джипе по пустыне в корне отличается от того, что ты привык называть внедорожными покатушками. На песке машина ведет себя совершенно по-другому, и справляться с ней тебе предстоит научиться в Ливийской пустыне на территории Египта. Стартовав из Каира в компании таких же искателей новых ощущений, ты проедешь в общей сложности 1400 километров, посетив Мемфис, Александрию и вернувшись обратно в Каир. ЗАЧЕМ Организаторы тура уверяют, что примерно тем же маршрутом шли войска Александра Македонского, так что у тебя есть шанс повторить путь великого полководца — правда, в несколько более комфортных условиях. УЗНАЙ, КАК sunhunters.ru

ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

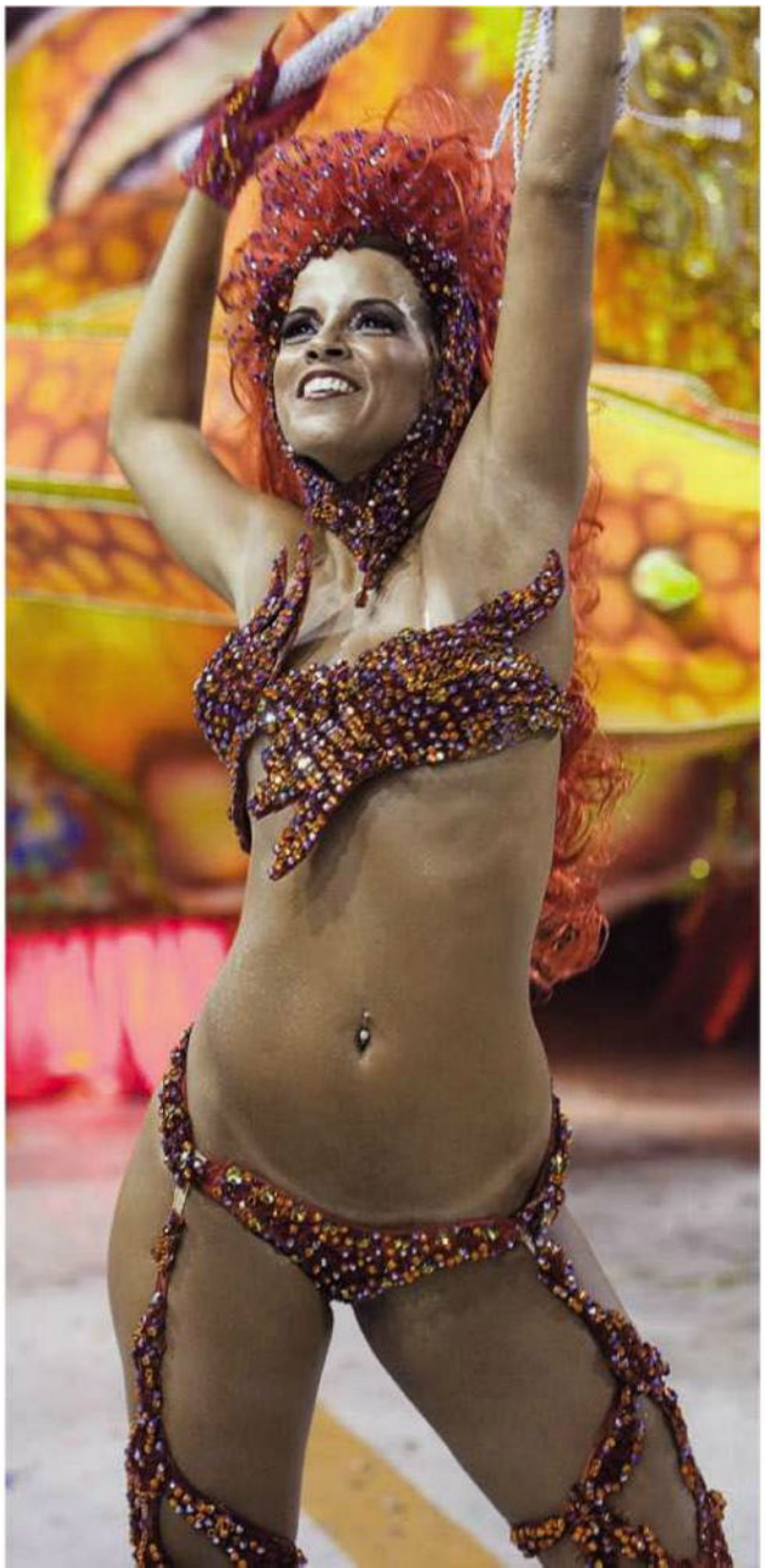
Марк Подрабинек

фотограф, путешественник и ведущий телеканала "Моя планета"

"Раз в год в Таиланде проводится так называемый День почитания мастера. В монастырь Банг Пра в 70 километрах от Бангкока съезжаются тысячи носителей татуировок Сак Янт. Это древняя кхмерская магия, смысл которой сводится к тому, что аджан (тот, кто делает тату) набивает любому желающему буддийские символы. Каждая Сак Янт несет в себе определенный смысл: некоторые защищают от злых духов, некоторые оберегают от оружия. Но магия работает только в том случае, если человек соблюдает правила: не убивать, не воровать, не лгать, не прелюбодействовать и не злоупотреблять алкоголем. Иногда аджан добавляет конкретному человеку что-нибудь от себя: например, не употреблять в пищу арбузы и дыни или не проходить под натянутой бельевой веревкой. Все эти правила заставляют человека постоянно следить за своими поступками, держат его в состоянии бдительности. Я провел там несколько дней, и концепция Сак Янт порядочно встряхнула мне голову. Начни с себя: прими правила и следуй им. Меняй мир вокруг себя к лучшему". **УЗНАЙ, КАК** sawadee.com

СТАНЦУЙ САМБУ НА КАРНАВАЛЕ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Обычно большинство туристов просто наблюдают за карнавалом, который, по сути, представляет собой масштабное соревнование танцоров самбы. Но ты можешь принять в нем участие и протанцевать по улицам города в окружении полуголых красавиц в головных уборах с перьями. Сначала выбери школу танцев — например, Salgueiro, которая расположена в безопасном районе Рио и в 2009 году была признана лучшей школой танцев в городе. Прилети в Рио за несколько дней до начала карнавала, чтобы попрактиковаться в самбе и поваляться на знаменитом пляже Ипанема, потягивая кайпиринью.
ЗАЧЕМ Отныне ты будешь королем на любом танцполе, особенно на фоне твоих друзей, танцующих, как нетрезвые медведи на роликах. **УЗНАЙ, КАК** rio-carnival.net



Поработай на ферме в Италии

Расположенная в Тоскане усадьба Antica Corte Pallavicina принадлежит семье Спигароли, поколениями занимающейся сельским хозяйством. На этих землях разводят коров, свиней, гусей, уток и кур, выращивают виноград, кукурузу, различные виды овощей и фруктов, производят известную на всю округу салями и, самое главное, делают отличное вино Strologo, Tamburen, Fortana, Fortanela и Rosso Del Motto. Хорошенько надегустироваться ты сможешь как-нибудь в другой раз, а сейчас тебе предстоит ухаживать за коровами, кормить прожорливых черных свиней, полоть грядки, работать в винограднике, готовить пасту из местных ингредиентов, развешивать салями и окорока, собирать овощи на полях и фрукты в садах. А на выходные ты отправишься на сельский рынок, где встанешь за прилавок и попытаешься продать то, что тебе удалось не испортить за дни своей работы на ферме.
ЗАЧЕМ Приобретенные трудовые мозоли напомнят твоим рукам, что они созданы не только для того, чтобы клацать кнопками клавиатуры и размахивать гантелями. **УЗНАЙ, КАК** lavkalavka.com

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Максим Берг

{ путешественник и обозреватель журнала Rolling Stone

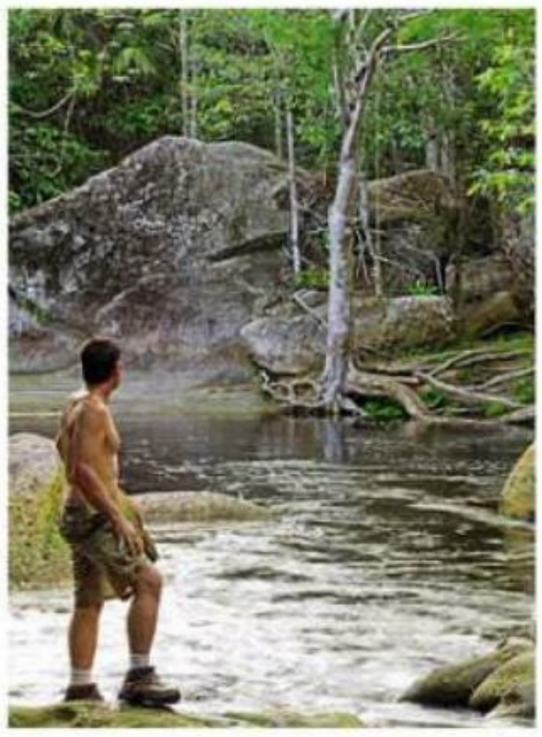
“Один из отличных способов получить новые впечатления, увидеть мировых знаменитостей на сцене и завести иностранных друзей — это посещение летних музыкальных фестивалей, которые в великом множестве проходят по всему миру, так что выбрать мероприятие можно на любой вкус и кошелек. К тому же на многих европейских фестивалях, устав от музыкальной программы, всегда можно заняться чем-то еще: от участия в импровизированных театральных постановках, мастер-классах по приготовлению паэльи и игры в пляжный волейбол (как на испанском Benicassim) до обучения управлению мотоциклом, соревнований по армрестлингу и музыкальных импровизаций для всех желающих на специальной сцене (на венгерском Sziget). Прибавь ко всему перечисленному недельное проживание в палаточном лагере и общую атмосферу легкомысленного веселья — и можно гарантировать, что к концу поездки количество твоих знакомых из самых разных точек планеты увеличится в несколько раз”.

Проведи месяц с монгольскими кочевниками

Выход нового кроссовера, скандалы в блогах — забудь об этих мелочах жизни. В ближайший месяц тебя гораздо больше будет интересовать сбор верблюжьего навоза, который даст тебе тепло и возможность приготовить пищу. Компания, которая организует тур, каждое лето набирает добровольцев для работы в семьях монгольских кочевников. Тебе нужно будет ухаживать за лошадьми, козами и помогать на кухне. Жить придется в войлочной юрте, отапливая ее тем самым верблюжьим навозом, который тебе предстоит собрать. Не вздумай при этом насвистывать последний сингл любимой группы — по верованиям кочевников, так ты накликаешь злых духов и будешь с позором выгнан из стойбища. **ЗАЧЕМ** Это путешествие поможет тебе понять, что человек может быть вполне счастлив не только без интернета и спортивного автомобиля, но даже и без ежедневного принятия душа. **УЗНАЙ, КАК** volunteeringmongolia.org

ПОУЧАСТВУЙ В СПАСЕНИИ ФАУНЫ АМАЗОНКИ

Если тебя волнует судьба живой природы, у тебя есть шанс доказать ей свою преданность не только “лайком” сообщества “Гринпис” в Facebook: отправляйся к ней в гости, в тропические леса Амазонки. Устройся ассистентом в научную экспедицию, чтобы помочь исследованию самых биологически разнообразных джунглей на планете. Такую возможность предоставляет Earthwatch Institute. В северной части Перу ты вместе с исследователями погрузишься на 30-метровое судно, построенное около 100 лет назад, и отправишься наблюдать за популяциями амазонских дельфинов, паукообразных обезьян, мартышек, попугаев ара, туканов и других экзотических представителей фауны. Твои дни будут посвящены изнурительной работе на реке и в местных деревнях, а вечером ты сможешь обменяться впечатлениями с новыми друзьями в баре на верхней палубе судна. **ЗАЧЕМ** Ты познакомишься с уникальным миром экзотической природы и впоследствии сможешь смело заявлять о том, что приложил руку к спасению нашей планеты. **УЗНАЙ, КАК** earthwatch.org



ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Рэнди Гербер { *сооснователь студии дизайна Gerber Group и муж Синди Кроуфорд*

“Я живу в Малибу, и в этом пляжном раю мне жутко не хватает труднопроходимых диких мест восточного побережья верхней части штата Нью-Йорк, где в детстве я ежегодно проводил лето. Так что лет 8 назад мы с Синди взяли детей и отправились на летние каникулы в гости к друзьям, которые жили на озере Маскока в Онтарио. Мы провели неделю в тишине, плавая на лодке с острова на остров, купаясь до изнеможения и жаря на гриле пойманную рыбу. Одним прекрасным утром я наблюдал в окно, как мои дети, весело болтая ногами, сидят на причале и ловят рыбу. Мне пришла в голову мысль, что эта поездка была не только отдыхом от дел и городской суеты, но и возможностью привить детям ту же любовь к природе. В результате мы купили дом на озере Маскока и приезжаем туда каждый год. Мой сын катается на своей весельной лодке, моя дочь ловит лягушек, а вместе они строят дом на огромном дереве, растущем прямо на берегу. Мне же остается лишь смотреть, как они взрослеют и сами учатся понимать окружающий мир, и подкидывать идейки то там, то сям”. **УЗНАЙ, КАК** Набрав в поисковике “купить дом на озере”, ты получишь более 5 миллионов ссылок – тебе останется лишь выбрать подходящий вариант в любой точке земного шара.

задень за жи

Поухаживай за львами в ЮАР

Кевин Ричардсон, глава африканского парка The Kingdom Wildlife, известен тем, что обнимается с ягуарами, свойски усаживается на спину тиграм и кладет голову в рот львам. Сейчас, пока ты тратишь свободное время, чтобы найти общий язык с секретаршей из отдела кадров, Ричардсон входит в контакт с гиенами и леопардами. Но тебе вряд ли стоит повторять все эти трюки. Во время волонтерского тура ты будешь заниматься куда более безопасными делами: убирать территорию парка, разыскивать и уничтожать браконьерские ловушки, ухаживать за крошечными львятами и наблюдать за крупными животными с безопасного расстояния. **ЗАЧЕМ** Наличие в списке твоих друзей собственноручно выкормленного из бутылочки молодого льва произведет сногсшибательное впечатление на кого угодно. **УЗНАЙ, КАК** lion-park.com, lionwhisperer.co.za

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Всеволод Полтавцев

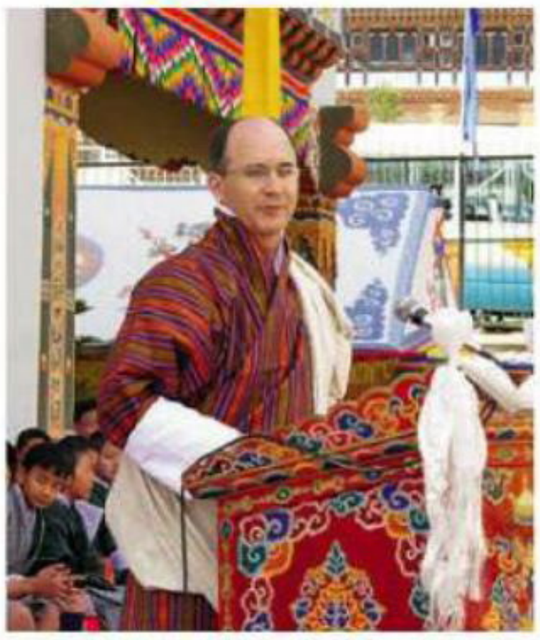
{ *коннозаводчик*

“Если ты хочешь ощутить себя средневековым идальго, рыщущим по миру в поисках приключений на свою задницу, отправляйся в многодневное путешествие на лошади. Поиск в интернете выдаст тебе несколько фирм вроде “ЛенАльпТурс” или Aurora Tours, занимающихся организацией подобных туров. Великолепные маршруты для конных путешествий существуют во всем мире, в том числе и в России — например, живописнейшие просторы Алтая с маршрутами любой категории сложности. Кроме физической нагрузки — верховая езда с непривычки довольно утомительна — путешествие в седле станет неплохим испытанием твоих коммуникационных качеств. Лошадь — это умнейшее существо с тонкой душевной организацией, поэтому ты должен будешь приложить максимум усилий, чтобы подружиться со своим животным, иначе оно в два счета превратит твою поездку в мучение постоянными взбрыкиваниями и попытками укусить тебя за колено”.

ПОНАБЛЮДАЙ ЗА СЛОНАМИ В КЕНИИ

Холмы Чулу в Кении, послужившие вдохновением для повести Э. Хемингуэя “Зеленые холмы Африки”, — это место, где пересекаются три национальных заповедника. На их территории обитают львы, носороги, слоны, буйволы и леопарды (большая африканская пятерка, как говорят охотники), а воины племени масаи оберегают природу и работают гидами. Принадлежащий племени отель Campi ya Kanzi — это островок роскоши в местности, наполненной дикими зверями. Сафари в джипах с открытым верхом и пешие прогулки дадут тебе возможность увидеть африканскую природу в ее первозданном виде. ЗАЧЕМ Сафари — это уникальный опыт, который позволяет почувствовать связь с эрой, предшествовавшей цивилизации. УЗНАЙ, КАК maasai.com

вое



ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Картер Робертс { *руководитель Всемирного фонда дикой природы (WWF)*

“В 2009 году я с официальным визитом поехал в Бутан на открытие Национального парка Вангчук Центенниал, который находится в самом сердце Гималаев. В низинах этого парка водятся тигры, в горах — снежные барсы, на его территории растут рододендроны размером с дуб. Перед поездкой в парк я встал до рассвета и поднялся на перевал Челила на высоту 4000 м, чтобы увидеть гималайского монала — редкого представителя семейства фазановых. Когда мы подошли к перевалу, взошло солнце, озарив заснеженную долину. Над облаками были видны пики Гималаев. И прямо в этот момент радужный фазан вышел в луч света — он был похож на радугу, воплощенную в огромной птице. Все мы, работая в WWF, мечтаем о нетронутых цивилизацией местах, где природа является краеугольным камнем жизни людей. Одно из таких мест — Бутан, где официальная религия — буддизм — чтит все живое, а понятие человеческого счастья неотделимо от гармонии с окружающим миром. Здесь я был ослеплен видением того, каким прекрасным был бы наш мир, если бы мы жили в ладу с природой”. **УЗНАЙ, КАК** nathab.com

Выжить любой ценой

НАУЧИСЬ ВЫХОДИТЬ СУХИМ ИЗ ВОДЫ

Даже если ты не являешься поклонником водных видов спорта, вероятность оказаться в экстремальной ситуации на воде может подстерегать тебя где угодно — да хоть во время пляжного отдыха в беспокойном нынче Египте. Поэтому, чтобы в первые минуты опасности не пойти на корм рыбам, отправляйся на Юго-Восточный берег Крыма, где тобой займутся инструктора боевого дайвинга. Ты научишься плавать самыми разными способами в штиль и в шторм, нырять с большой высоты и на большую глубину, бороться с переохлаждением и судорогами, ориентироваться на водной поверхности. Профессионалы объяснят и покажут, как выбираться из воды на скальный или отвесный берег, транспортировать раненых и даже охотиться в целях пропитания на морских обитателей. ЗАЧЕМ Уверенность в своих силах и готовность в случае чего к продуманным активным действиям поможет тебе перестать остерегаться водной стихии, а умение эффектно нырять, когда остальные мужики с гиканьем плюхаются в воду “бомбочкой”, добавит козырей в женских глазах. УЗНАЙ, КАК
seal-crimea.com

ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Себастьян Юнгер

режиссер документального фильма “Рестрепо”, автор книг “Война” и “Идеальный шторм”

“Я в течение года пять раз проводил по месяцу в Афганистане, жил в расположении взвода американских солдат и снимал их. Я хотел понять, что такое мужество. Это был удаленный гарнизон в долине Коренгал. Эмоционально я не был близок с этими парнями, но к третьему моему визиту я как бы стал гражданским членом взвода. Однажды мы патрулировали окрестности на вездеходе HMMWV, и под днищем сработало самодельное взрывное устройство. Машина загорелась, и кабина быстро наполнилась дымом. Никто не пострадал, но стресс был колоссальный, и в ту ночь мне снились кошмары. После этого взрыва у меня начались иррациональные вспышки гнева, и я начал понимать, как в человеке возникает желание убивать. Не то чтобы на меня напала жажда крови, но периодически я ловил себя на мысли, что запросто смог бы пристрелить человека. Я также понял, что для этих парней безопасность команды стала гораздо важнее заботы о себе. Видимо, так повелось еще с древних времен, когда молодые мужчины объединялись в группы для охоты на крупных животных, встреча с которыми в одиночку грозила смертью. Понять это ощущение можно только одним способом: оказаться в экстремальной ситуации с парнями, которым ты доверяешь и которые, если придется, рискнут своей жизнью, чтобы вытащить тебя из огня”.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Евгений Калков

путешественник и специалист по автономному выживанию

Даже если ты чувствуешь себя на все сто, не надейся на авось и, перед тем как подвергнуть себя испытаниям дикой природой, обойди врачей: скажем, разболевшийся невылеченный зуб может стать колоссальной проблемой в и так кишащих опасностями джунглях или тайге. Ну и не забудь про необходимый для выживания комплект НФС — нож, фонарь и спички. Зажигалку брать не стоит: если, скажем, подмокшие спички можно высушить, то выскочивший из зажигалки кремень сильно уменьшит твои шансы на успех".

Выживи в буше Намибии

Проверь свое мужество, отправившись в Намибию, чтобы оказаться в действительно экстремальных для городского жителя условиях. Тебя с небольшим рюкзаком, в котором будут лежать нож, фляга для воды и тускло светящий фонарик, забросят в места обитания бушменов, откуда тебе нужно будет пробраться к заранее оговоренной точке. Бушмены не говорят ни на одном из известных тебе наречий, но тебе придется каким-то образом найти с ними общий язык. Имей в виду, что содействие путешественникам бушмены практически не оказывают, поэтому забота о розжиге костра и добывании пропитания целиком ляжет на твои плечи. Впрочем, в случае реальной опасности эти темнокожие парни в набедренных повязках все же придут тебе на помощь. Короче, через несколько дней ты поймешь, что можно великолепно выспаться, подложив под голову набитый сухой травой рюкзак, а пойманный и зажаренный на костре без соли суслик на вкус отчасти напоминает свинину.

ЗАЧЕМ Пора, наконец, понять, кто ты: настоящий мужчина и первобытный охотник или же изнеженный благами цивилизации бледнолицый тюфяк. **УЗНАЙ, КАК** exotic-travel.club.ru

ЗАГРАНИЦА НЕ ПОМОЖЕТ

С нашим редактором Артемом Бетевым невозможно вести светскую беседу о летнем отпуске. Чуть заслышав "Мальдивы, Бодрум, Шарм...", Артем приходит в неистовство, и следующий час мы слушаем проповедь о необходимости отдыхать в России, только в России и нигде, кроме России. Многие из нас не согласны замыкаться строго в границах Отечества, но место для проповеди Артема на страницах МН мы выделили — пиши в редакцию, если согласен с Бетевым или готов с ним поспорить.

Пару лет назад в апреле мне сначала довелось поездить на машине по окрестностям испанского Хереса, а потом в Туапсинском районе Краснодарского края. И в Испании, и в Краснодаре была в разгаре южная весна — склоны невысоких живописных гор покрывали полевые цветы, горизонт терялся в дымке, как на картинах художников эпохи Возрождения, а вдоль дорог скакали табуны лошадей с развевающимися гривами. Разница была лишь в одном: в заграничной версии весеннего рая вся эта сельская движуха происходила исключительно за проволочными заборами с табличками la propiedad privada, то бишь "частная собственность". У нас же в любой момент можно было остановиться, выйти из машины, нарвать букет фиалок, выпить чаю из термоса на живописном склоне невысокой горы или же постараться дернуть за хвост поджарого жеребца, чтобы окончательно слиться с природой.

Эти испанские проволочные заборы настолько наглядно показали мне достоинства моей страны, что с тех пор идея регулярно ездить отдыхать за границу кажется мне бредовой. И чем дольше я живу, тем больше нахожу аргументов в пользу своего нового мировоззрения.

1 В России существуют громадные территории, на которых мне не грозит акклиматизация — так получилось, что наша страна вытянута на много тысяч километров в ширину. Возможно, ты не считаешь смену климата серьезной проблемой — тебе, например, нравится скакать из родной январской стужи в тропики и обратно. Ты даже считаешь, что это полезно — в тропиках солнце, соленый морской воздух, фрукты-морепродукты-витамины. Но, например, Всемирная организация здравоохранения с тобой не согласна. В 2009 году ее представители выяснили, что стресс, вызываемый путешествиями между разными климатическими поясами, настолько силен, что может вызывать психические заболевания у людей с ослабленной психикой. Усилю этот аргумент: в любом учебнике по экологии человека написано, что адаптация организма к экстремальным условиям всегда занимает много времени и чревата плохим самочувствием.

2 В любом уголке России всегда можно найти привычную еду, привычные сочетания продуктов в пище или хотя бы привычные продукты. Вкуснейшая манная каша на завтрак в пятизвездочной гостинице — такое возможно только у нас. А когда долго живешь в одном месте, у твоего желудочно-кишечного тракта появляются привычки, которые нарушать небезопасно. "Понос путешественника" — это грустная реальность отпускников по всему миру. Существуют даже рейтинги туристических стран, в которых расстройство желудка настигнет тебя с наибольшей вероятностью. А ведь еще существуют самые разнообразные тропические болезни и экзотические паразиты.

3 В России полно интересных мест, людей и событий. Правда, чтобы их найти, часто приходится прикладывать усилия, но для искушенного путешественника это не минус, а только плюс. Рыбалка в дельте Волги ценна не только богатым уловом. Если получится разговориться с егерем, который будет коптить тебе только что пойманную рыбу, он расскажет, каково на Каспии приходится рыбацким артелям. Я такие рассказы слышал, что сам Хемингуэй плакал бы от зависти. А, к примеру, Сочи — это не только набережная с шашлычными и русским шансоном, но и предгорья большого Кавказского хребта, где можно устроить покатушки на джипах по настоящим джунглям, позаниматься скалолазанием, навестить пару крупных дворянских усадеб постройки XIX века с хорошо сохранившимися парками или же отправиться на поиски советского самолета, разбившегося на плато Лаго-Наки во время Второй мировой войны. А главное — в отличие от многих освоенных туроператорами стран, где исследован каждый камушек и рядом с любой достопримечательностью обязательно есть кафе и ларек с грошовыми сувенирами, — в России можно почувствовать себя Христофором Колумбом или Ермаком даже в окрестностях столицы. ■

БУДЕТ

29 ИЮНЯ – 6 ИЮЛЯ

ПРИКЛЮЧЕНИЯ MEN'S HEALTH ADVENTURE В ПРИБАЙКАЛЬЕ

Байкал летом — одно из самых популярных туристических мест России. Как ты помнишь, в прошлом году мы исследовали южную часть Байкала и проехали по "живому" участку Кругобайкальской железной дороги — одной из красивейших железных дорог мира. На этот раз нашим исследованиям подвергнется западная часть Байкала. Начнется путешествие с поездки на квадроциклах в Прибайкальской тайге по местам русских золотоискателей. Далее мы совершим восхождение на скалу Скрипер — обособленный горный массив, поднимающийся среди равнин вдоль береговой линии. Далее спустимся к самому озеру и на байдарках достигнем бухты Песчаной — одного из самых известных и живописных мест Байкала, за которым закрепилось название Сибирской Ривьеры. Часть маршрута проходит по Прибайкальскому национальному парку, и при входе в него мы посетим дореволюционный песчаный карьер, расположенный в поселении Харгино, — теперь о нем напоминают только железные вагонетки и воронки в земле. Хочешь к нам присоединиться? Тогда скорее отправляйся на www.mhadventure.ru

8 ИЮНЯ

ГОРОДСКАЯ ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКАЯ ГОНКА MEN'S HEALTH URBANATHLON

5-я юбилейная гонка состоится в Санкт-Петербурге. При этом общий призовой фонд в 200 тысяч рублей будет разделен на 5 призовых мест в каждом классе — мужском и женском. Стартует "Урбанатлон" в 14:00 на Крестовском острове. Участники должны пробежать маршрут длиной около 10 километров и преодолеть 6 искусственных препятствий: барьеры, сетки, небольшие стены и прочие уловки организаторов, о которых ты сможешь узнать за несколько дней на сайте приключенческой гонки. Для обеспечения честных результатов соревнований будет использована система электронной отметки прохождения препятствий. Она позволит исключить сокращение дистанции и покажет точное время прохождения всего маршрута каждым участником. Принять участие в Men's Health Urbanathlon очень просто. Для этого достаточно зайти на сайт соревнований www.mhua.ru и успеть зарегистрироваться. Количество мест в каждом классе ограничено 500 участниками.

БЫЛО

5–7 АПРЕЛЯ

ЕЖЕГОДНЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ХОККЕЙНЫЙ ТУРНИР LENINGRAD CUP

Leningrad Cup — международный любительский турнир по хоккею, который ежегодно проходит в Санкт-Петербурге и входит в список турниров Любительской хоккейной Евролиги AMHEL. Турнир состоит из двух кубков: Men's Health и собственно Leningrad Cup, которые отличаются разным уровнем подготовки участвующих хоккеистов-любителей. Организатор турнира — AMHEL (Amateur Hockey Euroleague) — объединение турниров по любительскому хоккею, которые проходят в Европе и России. В Leningrad Cup участвуют хоккеисты-любители в возрасте от 18 до 60 лет, никогда не игравшие на профессиональном уровне. В этом году в турнире участвовало 16 команд (по 8 в каждом кубке) из различных европейских стран и регионов России. Три дня команды испытывали уровень своего мастерства и подготовки, чтобы после сорока игр выявить победителей. В итоге в кубке Men's Health победила команда Saint-Petersburg Tigers из Санкт-Петербурга, а в кубке Leningrad Cup — команда "Бобры" из Москвы (Пирогово).

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИ № ФС77-46069

Women's Health

ЖУРНАЛ О САМОЙ ГЛАВНОЙ!

Теперь и онлайн-версия на

whrussia.ru

facebook.com/WomensHealthRussia

vk.com/whealth

16+

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР *ПТ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

РЕЗКИЙ И ДЕРЗКИЙ

9–16 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

*Перед тобой вторая часть годовой программы домашних тренировок для комплексного развития двигательных качеств. Начало ищи в апрельском номере МН или на mhealth.ru.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, SIM-ФОТОСТУДИЯ

Ну как, ты уже распробовал нашу годовую программу? Прошло два месяца, и на этом твой подготовительный период закончен: настало время усложнять тренировки, как мы и обещали. А главный акцент второго этапа сделан на скорость.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Что новенького? Во-первых, мы усложнили упражнения (уверен, тебе понравится швунг штанги одной рукой) и увеличили тренировочный объем. Во-вторых, мы добавили в твои занятия два новых методических приема — контрастный тренинг и суперслоу.

Контрастный тренинг

Его суть в сочетании силового и плиометрического упражнений в одном комбисете. Таких комбисетов у тебя будет два — в составе первой и третьей тренировок. Первое упражнение комбисета либо выполняется с серьезным весом, либо нагружает мускулатуру за счет крайне неудобного положения тела. Второе — либо с собственным весом, либо с таким, который позволил бы тебе выполнить все повторы с максимальным ускорением, не нарушая техники. Именно такой режим работы мускулатуры наиболее эффективно учит твои мышцы совершать максимальную работу за минимальный отрезок времени.

Суперслоу

В этом режиме мы будем заставлять твои мышцы непривычно долгое время находиться под нагрузкой. Это означает не только мучительное жжение и боль, но и стимул к новому мышечному росту. Твоя задача в суперслоу-сетах делать все очень медленно, при этом не останавливаясь и не теряя контроля над снарядом. На опускание снаряда (или собственного тела) ты будешь тратить 10 сек., на подъем или возврат в исходное положение еще 10 сек. Не считай повторы, твоя задача — соблюдать "скоростной" режим, а мышцы сами решат, когда тебе стоит остановиться. Таким образом, мы продолжим наиболее эффективным способом наращивать функциональную силу, на которой, как на прочном фундаменте, будут развиваться все остальные двигательные качества.

ИНСТРУКЦИЯ

1. Режим тренировок прежний — 3 тренировки в неделю, отдых между занятиями — один день. То есть расписание может быть таким: понедельник — "Тренировка 1", среда — "Тренировка 2" и пятница — "Тренировка 3". Каждую тренировку начинай с 5–10-минутной разминки.

2. Упражнения, идущие первым номером в каждой тренировке, выполняются на скорость. Твоя задача сделать каждый подход максимально быстро, не нарушая техники. Пауза отдыха между скоростными подходами — 30–45 секунд, не больше. Во всех остальных упражнениях (если это не оговорено дополнительно) паузы отдыха регламентируешь ты сам: чувствуешь, что готов продолжать, — начинай следующий подход. Вес снарядов подбирается под количество повторов: чем их меньше, тем больше вес.

3. Упражнения, объединенные в один блок, предполагают чередование подходов: подход упражнения 1А, отдых, подход упражнения 1Б, отдых, возврат к 1А.

4. В этой программе есть трисеты. В данном случае они выполняются так: в каждом упражнении нужно сделать максимальное количество повторов до отказа и только потом перейти к следующему упражнению. Отдых между упражнениями не предусмотрен.

5. В программе используются следующие обозначения:
"МАКС П" — выполни как можно больше повторов с собственным весом.
"К К" — означает "каждой конечностью". То есть предписанное количество повторов необходимо сначала сделать одной рукой и/или ногой, а затем другой. Это будет один подход.
"МАКС С" — удерживай исходное положение как можно дольше.
"+МАКС" — выполни указанное количество повторов, отдохни 10 сек., а потом продолжи подход до отказа.
"МАКС+МАКС" — выполни максимальное количество повторов, отдохни 10 сек. и продолжи подход до отказа.

ТРЕНИРОВКА 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Комбисет: Подрыв штанги + Свинг с гирей одной рукой	3*3 3*5 К К	3*3 3*5 К К	4*4 4*6 К К	4*4 4*6 К К	5*2 5*3 К К	5*2 5*3 К К	6*3 6*4 К К	6*3 6*4 К К
2А. Жим штанги лежа средним хватом с паузой на груди	4*8	3*15	4*10	3*12	3*15-12	3*15	2*20	2*20
2Б. Отжимания от пола, ноги на лавке (суперслоу)	3*МАКС П	2*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П
3. Подъем штанги на грудь от коленей	2*20	3*15	2*20	3*15	3*12	4*10	3*12	4*10
4. Берпи с выпрыгиванием + Подтягивания разнохватом + Сплит-присед со сгибанием голени*	*6/10 мин.	*6/10 мин.	*6/15 мин.	*6/20 мин.	*12/10 мин.	*12/10 мин.	*12/15 мин.	*12/20 мин.
5. "Червяк" с опорой на одну ногу	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П
6. Стретч сгибателей голени	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.

ТРЕНИРОВКА 2

1. Выход из упора на коленях	6*5	6*5	7*4	7*4	8*3	8*3	10*4	10*4
2А. Тяга штанги в наклоне разнохватом	4*8	4*12	3*16	3*16	2*20*	4*6	2*20	4*6
2Б. Пулловеры с гантелью на горизонтальной скамье (суперслоу)	3*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	4*МАКС П	2*МАКС П	4*МАКС П
3. Фронтальные приседания со штангой + Жим стоя	3*10	4*6	3*10	4*6	5*5	6*8	5*5	6*8
4. Выпад назад с касанием коленом пола	3*12+МАКС	4*10+МАКС	2*15+МАКС	2*МАКС + МАКС	3*15 + МАКС	4*12 + МАКС	2*20+МАКС	2*МАКС + МАКС
5. Обратные подтягивания одной рукой	3*12+МАКС	4*10+МАКС	2*15+МАКС	2*МАКС + МАКС	3*15 + МАКС	4*12 + МАКС	2*20+МАКС	2*МАКС + МАКС
6. Планка на фитболе с выносом бедра	3*30	3*30	3*30	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П
7. Стретч разгибателей голени	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.

ТРЕНИРОВКА 3

1. Комбисет: Присед с гантелью у груди + Выпрыгивания**	5*3+3	5*3+3	7*3+3	7*3+3	6*5+2	6*5+2	8*5+МАКС	8*5+МАКС
2А. Швунг со штангой одной рукой	5*10	4*12	6*6	3*15	2*20	3*8	2*20	3*6
2Б. Разводки с гантелями в наклоне поочередно	5*12	4*15	5*10	3*20	2*30	4*12	2*30	3*15
3. Выпады назад с одной гантелью над головой	3*10 К К	3*12 К К	4*10 К К	4*12 К К	4*12 К К	3*15 К К	5*8 К К	4*15 К К
4. Ягодичный мостик одной ногой с опорой о фитбол	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С
5. Гиперэкстензии на фитболе	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С
6. Трисет: Складка + Подъем корпуса руки над собой + Скалолаз	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П
7. Мобильность грудного отдела позвоночника	3*30 К К	3*30 К К	3*30 К К	3*30 К К	4*30 К К	4*30 К К	4*30 К К	4*30 К К

*Это не трисеты, а круговая тренировка. Задача — выполнить максимальное количество кругов за указанное время. В обозначении "5/10 минут" первая цифра — это количество повторов в каждом упражнении, а вторая — количество минут, отведенных на тренировку.
**Этот комбисет выполняется, как двусет. В одном подходе ты сначала делаешь указанное количество повторов первого упражнения плюс указанное количество повторов второго. Отдых при переходе от первого упражнения ко второму не предусмотрен.

Подрыв штанги

Мышцы: разгибатели бедра и позвоночника, голени, трапециевидная и кор

Установи на штангу вес, равный 50–55% от твоего лучшего результата в обычной становой тяге с пола, — с ним ты и будешь работать последующие 8 недель. Твоя задача в этом упражнении — постепенно увеличивать скорость движения штанги, а не растить рабочий вес. Поставь штангу на пол, подойди к ней вплотную, возьмись за гриф, наклонись и присядь, словно собираешься сделать обычную становую тягу **(А)**. Мощным движением, но без рывка в момент отрыва снаряда от пола, начни выпрямлять корпус и ноги. В момент, когда штанга поравняется с верхней третью бедра **(Б)**, с силой пожми плечами так, чтобы гриф штанги взлетел примерно до уровня пояса **(В)**. Опусти плечи, мягко верни штангу на пол и повтори. Сделав нужное количество повторов, сразу же переходи к следующему упражнению комбисета.

Свинг с гирей одной рукой

Мышцы: разгибатели бедра и позвоночника, голени, трапециевидная и кор

Возьми в одну руку гирю, поставь ноги чуть шире плеч и немного согни их в коленях. С прямой спиной наклонись вниз и качни гирю в сторону паха **(А)**. Сразу же подай таз вперед и вытолкни гирю чуть выше уровня плеча **(Б)**. Не останавливаясь, вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени руку.

ВАЖНО При отсутствии гири упражнение можно делать с гантелью.

Жим штанги лежа средним хватом с паузой на груди

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях и поставив ступни чуть шире плеч. Сведи лопатки, подай грудь вперед и возьмись за гриф хватом едва шире плеч. Сними штангу со стоек и помести ее над собой на прямых руках **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти штангу вниз до четкого касания грифом груди **(Б)**. Не расслабляя мышц, выдержи на груди двухсекундную паузу, после чего вернись в исходное положение. Повтори.

Отжимания от пола, ноги на лавке (суперслоу)

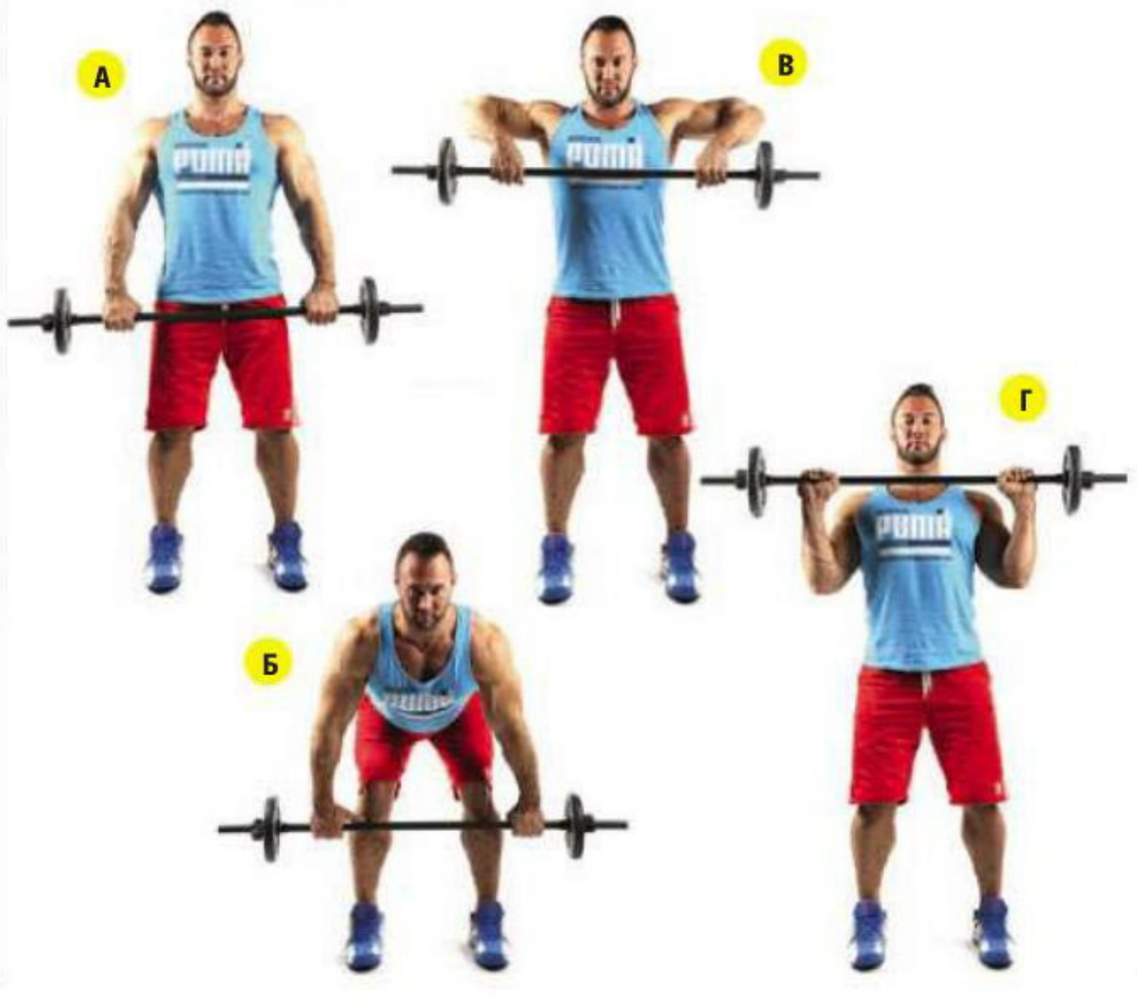
Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Встань в положение обычного упора лежа — ступни на лавке на ширине плеч, ладони чуть шире плеч, корпус с ногами в одну линию **(А)**. Теперь очень медленно, потратив на это 10 секунд, опустись в нижнюю точку, стараясь коснуться пола грудью или носом **(Б)**. Также медленно — за 10 секунд — вернись в исходное положение. Повтори.

Подъем штанги на грудь от коленей

Мышцы: разгибатели бедра и позвоночника, трапециевидная, голени, супинаторы плеча

Поставь ноги на ширину таза, чуть согнув их в коленях. Возьми в руки штангу и выпрями спину **(А)**. Сохраняя прогиб в пояснице, быстро наклонись вперед и опусти гриф штанги чуть ниже коленей **(Б)**. Сразу же разогни корпус и выдерни штангу вверх по направлению к груди **(В)**. Чуть подсев, прими снаряд на передние дельты **(Г)**. Верни штангу в исходное положение и повтори.



Берпи с выпрыгиванием

Мышцы: кор полностью, мышцы бедер и плечевого пояса

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч, руки опусти по бокам **(А)**. Присядь на корточки, поставив руки на пол **(Б)**. Отпрыгни назад в упор лежа **(В)**. Вернись в положение на корточках **(Г)**. Выпрыгни вверх **(Д)**. Мягко приземлившись, вернись в исходное положение. Повтори.

ВАЖНО При выпрыгивании следи за тем, чтобы ты опирался на пол всей стопой.

Подтягивания разнохватом

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Повисни на перекладине, взявшись за нее разнохватом: одна ладонь на себя, одна от себя, на ширине плеч (А). Подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО Сделав половину предписанных повторов, опускаясь на землю, смени хват и продолжи подход до конца.

Сплит-присед со сгибанием голени

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, сгибатели голени, кор

Встань в положение сплит-приседа, держа руки перед собой, как на фото. Сгибая обе ноги в коленях, опустись вниз, почти коснувшись коленом стоящей сзади ноги пола (А). Оттолкнись ногами и, пока находишься в воздухе, быстро согни впередистоящую ногу в колене (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО Сделав половину предписанных повторов, смени ногу и продолжи подход до конца.

Выход из упора на коленях

Мышцы: грудные, трицепсы, дельты

Встань на колени, поставив ноги на удобную ширину. Руки держи перед грудью (А). Упади вперед, спружинив руками в самой нижней точке (Б). Сразу же оттолкнись от пола, причем постарайся сделать это настолько сильно, чтобы получилось вернуться в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

ВАЖНО Если не получается, попробуй отталкиваться не от пола, а от скамьи или любого другого возвышения.

Тяга штанги в наклоне разнохватом

Мышцы: широчайшие, трапециевидная, бицепсы, предплечья

Поставь ноги на ширину таза и возьми в руки штангу разнохватом: одна ладонь направлена на себя, другая — от себя. С прямой спиной наклонись вперед и опусти гриф чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни снаряд к низу живота (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО Меняй хват с каждым подходом.

"Червяк" с опорой на одну ногу

Мышцы: передняя часть кора, плечевого пояса

Встань на одну ногу, чуть согнув вторую в колене. Руки опусти вниз и немного вперед (А). Наклонись вперед и поставь на пол ладони (Б). Перебирая руками, выйди в положение упора лежа (В). Не останавливаясь, вернись в исходное положение, повторив все совершенные тобой движения в обратном порядке, — получишь 1 повтор.

ВАЖНО В программе ты должен сделать четыре подхода. Сделай два подхода, стоя на правой ноге, и два — на левой.

Стретч сгибателей голени

Ляг на пол, прижав спину к полу и согнув ноги в коленях. Выпрями правую ногу и, взявшись за ее голень или стопу, потяни на себя (А). Задержись в этом положении на нужное количество времени, после чего смени ногу. Это один подход.

ВАЖНО Дыши ровно и спокойно, не задерживая дыхание.

Пулловеры с гантелью на горизонтальной скамье (суперслоу)

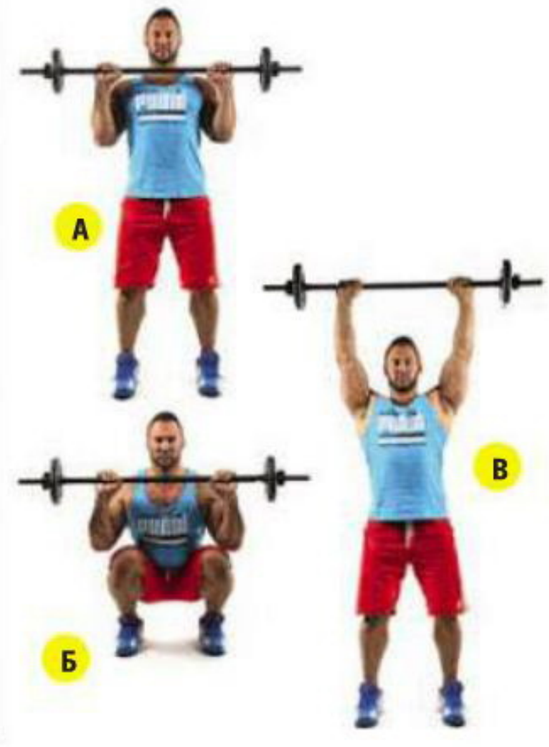
Мышцы: широчайшие, длинная головка трицепса

Возьми гантель двумя руками под диск и ложись на горизонтальную скамью. Подними гантель над собой, немного согнув руки в локтях (А). Очень медленно, затрачивая на это 10 секунд, опусти гантель назад (Б). Так же медленно вернись в исходное положение. Повтори.

Фронтальные приседания со штангой + Жим стоя

Мышцы: ноги полностью, дельтовидные, трицепсы, кор

Возьми штангу прямым хватом чуть шире плеч и помести ее на передние дельты, выведя локти вперед. Ноги поставь на ширину плеч и выпрями спину (А). Опустись в глубокий присед, стараясь не отрывать пяток от пола (Б). Быстро поднимись и, используя набранную инерцию, вытолкни штангу над головой (В). Мягко верни снаряд на дельты. Повтори.



Выпад назад с касанием коленом пола

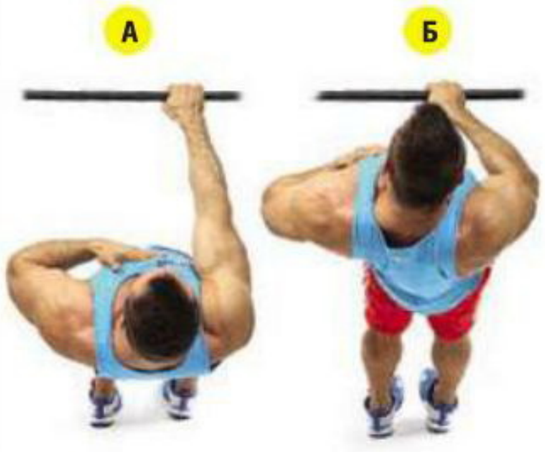
Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, голени, кор

Поставь перед собой любую опору, например стул. Держись за него для сохранения равновесия одной или двумя руками. Встань на правую ногу, левую согни и отведи назад, согнув в колене **(А)**. Согни правую ногу, отведи таз назад и опустись в выпад, легко коснувшись пола коленом левой ноги **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени ногу.

Обратные подтягивания одной рукой

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Возьмись за низкую перекладину, установленную на уровне груди, правой рукой. Левую руку помести на грудь. Выведи ноги вперед и повисни на перекладине, выпрямив правую руку **(А)**. Подтянись как можно выше, слегка помогая себе ногами **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку. Это один подход.



ВАЖНО Если упражнение дается тебе слишком тяжело, в исходном положении сильнее сгибай ноги и помогай себе тазом.

Присед с гантелью у груди

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, разгибатели бедра, голени, кор

Поставь ноги на ширину плеч, чуть согни их в коленях, немного отведи таз назад и выпрями спину. Удерживая гантель под диск, подними снаряд к груди **(А)**. Согни ноги и опустись в глубокий присед, стараясь не наклоняться вперед и не отрывать гантель от груди **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, сразу же переходи к следующему упражнению комбисета...

Выпрыгивания

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, разгибатели бедра, голени, кор

Сцепи руки в замок за затылком, ноги и корпус держи так же, как и при выполнении обычных приседаний. Присядь вниз **(А)**. Сразу же выпрыгни вверх, стараясь взлететь как можно выше **(Б)**. Мягко приземлись и повтори.

Планка на фитболе с выносом бедра

Мышцы: передняя часть кора

Поставь предплечья на фитбол и встань в упор лежа. Ступни поставь на ширину плеч **(А)**. Не прогибаясь в пояснице и не поднимая таза, подтяни колено правой ноги к мячу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори с другой ноги — это будет 1 повтор. Повтори нужное количество раз.

ВАЖНО Не торопись, делай все медленно.

Стретч разгибателей голени

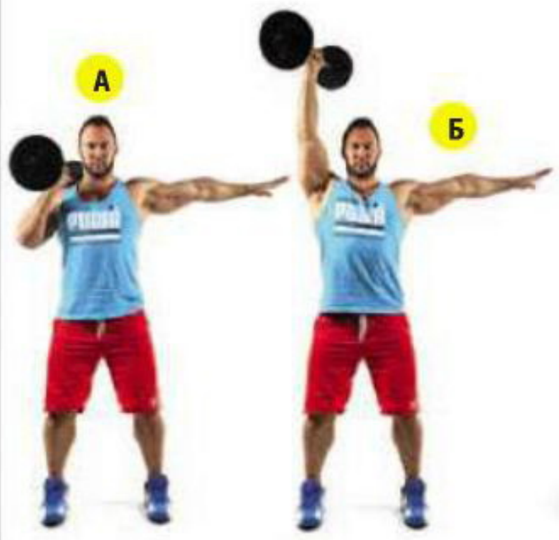
Встань на одно колено, поставив вперед правую ногу. Согни левую ногу и, взявшись за нее левой рукой, подтяни стопу к ягодицам **(А)**. Задержись в этом положении нужное количество секунд, после чего смени ногу. Это один подход.

ВАЖНО Дыши ровно и спокойно, не задерживая дыхание.

Швунг со штангой одной рукой

Мышцы: дельтовидные, трицепсы, предплечья, кор

Возьмись за середину грифа одной рукой и подними снаряд к плечу, развернув гриф как на фото **(А)**. Чуть подсев вниз, вытолкни ногами и рабочей рукой штангу над головой **(Б)**. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.



ВАЖНО Не переборщи с весом — упражнение очень сложное, требующее отменной координации и сильного хвата. Так что смири эго, а не то рискуешь сильно травмироваться.

Выпады назад с одной гантелью над головой

Мышцы: ягодичные, квадрицепсы, дельтовидные, кор

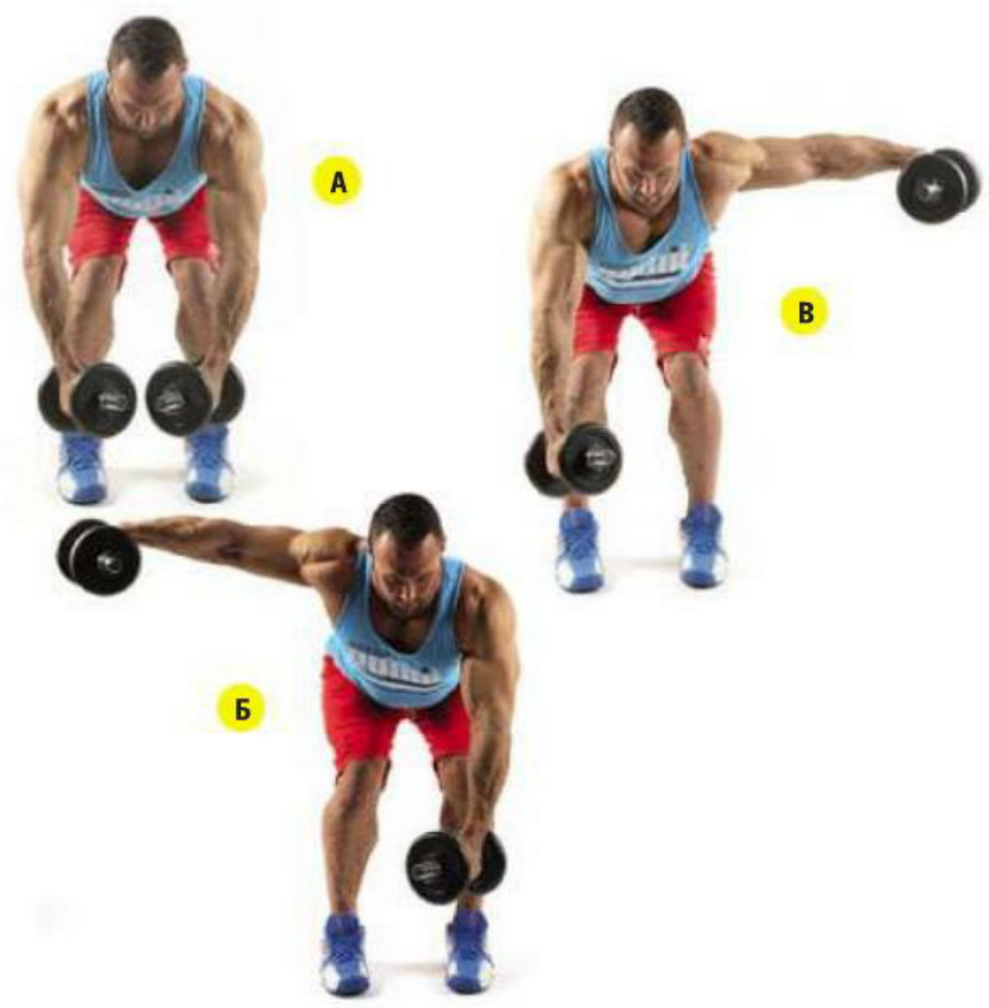
Возьми в правую руку гантель и подними ее над собой. Левую руку отведи в сторону. Ноги поставь на ширину таза, спину держи прямой **(А)**. Сделай большой шаг назад левой ногой и опустись в выпад **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу и руку.

ВАЖНО Чтобы не терять равновесие, держи кор напряженным на протяжении всего подхода.

Разводки с гантелями в наклоне поочередно

Мышцы: задняя часть дельтовидных, трапециевидная, кор

Возьми в руки гантели, чуть согни ноги в коленях и с прямой спиной наклонись вперед. Руки немного согни в локтях и разверни ладони друг на друга **(А)**. Не меняя положения корпуса, отведи в сторону правую руку **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение, после чего отведи в сторону левую руку **(В)** — получишь 1 повтор. Продолжай до окончания подхода.



Ягодичный мостик одной ногой с опорой о фитбол

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Ляг на пол, раскинув руки в стороны и развернув ладони вниз. Правую ногу согни в колене до прямого угла между бедром и голенью и поставь ее пятку на фитбол. Левую ногу выпрями и подними над собой. Теперь подними таз вверх, развернув бедро правой ноги в одну линию с корпусом **(А)**. Задержись в этом положении на максимально долгое время. Отдохнув, смени ногу и повтори. Это один подход.

ВАЖНО Если тебе сложно удержать фитбол на месте, упри его в стену.

Гиперэкстензии на фитболе

Мышцы: разгибатели позвоночника, ягодичные

Ляг животом на фитбол, расставив ноги чуть шире плеч. Руки вытяни перед собой, развернув ладони друг к другу. Теперь выведи корпус в одну линию с ногами **(А)** и задержись в этом положении максимально долгое время.

ВАЖНО Чтобы не терять равновесие, дыши часто, короткими вдохами и выдохами.

Складка

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на спину, выпрямив руки и ноги **(А)**. Синхронно оторвав от пола пятки и верх спины, постарайся дотянуться пальцами до ступней **(Б)**. Мягко вернись в исходное положение, одновременно коснувшись земли пятками и ладонями. Повтори.

Подъем корпуса руки над собой

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на пол, согнув ноги в коленях. Руки выпрями и подними над собой **(А)**. Округляя спину, поднимись в положение сидя, удерживая руки вертикально **(Б)**. Мягко вернись в исходное положение и повтори.

Скалолаз

Мышцы: плечевого пояса, передняя часть кора

Встань в упор лежа — ступни на ширине таза, руки на ширине плеч. Одну ногу согни и поставь вперед **(А)**. Быстро поменяй ноги местами, не прогибаясь при этом в спине и стараясь не сильно поднимать таз **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО За 1 повтор считается движение обеими ногами.

Мобильность грудного отдела позвоночника

Встань на четвереньки, заложив правую руку за голову. Опусти плечо правой руки вниз **(А)**. Стараясь не допускать ротации в пояснице, медленно повернись вправо и вверх как можно сильнее **(Б)**. Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени руку.

Реклама

RUSSIA

Men'sHealth URBANATHLON

8 ИЮНЯ

Men'sHealth URBANATHLON*

16+

Санкт-Петербург, Крестовский остров

Приключенческая гонка журнала Men's Health

Городские приключения, бег, искусственные препятствия

Принять участие может каждый!

1. Пройди регистрацию на www.mhua.ru
2. Выходи на старт 8 июня в 12.00
3. Получи призы (общий призовой фонд соревнований - 200 тысяч рублей)

Участники гонки выбирают

Reebok
#LIVEWITHFIRE

На сцене: группа КИРПИЧИ / 18.00 /

Организатор маршрута гонки

Team Fabric

Участники застрахованы

Страховая компания Двадцать первый век

Партнеры гонки

Women'sHealth

HIP-HOP MUSIC ONE CHANNEL

* Городская приключенческая гонка

ПОЧЕМУ ТЕБЯ ЛОМАЕТ

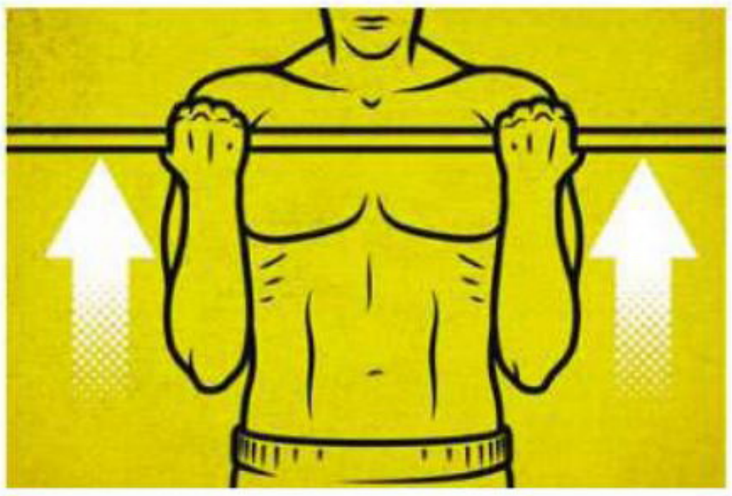
ВОПРОС

Тренер часто запрещает мне делать те или иные упражнения, и переспорить его невозможно. Говорит: “опасно”, “не стоит” и так далее. Что мне делать?

Владимир

ОТВЕТ

Слушай тренера. Он оценил твое состояние и видит, какие движения могут тебе навредить. Замечу также, что у каждого тренера есть свой собственный, основанный на опыте и травмах, список нелюбимых упражнений. Вот, например, личный хит-парад уважаемого Майкла Бойла, который среди прочего работал тренером по физической подготовке в двух национальных сборных США по хоккею:



В ТОПКУ

ПОДТЯГИВАНИЯ РЫВКОМ

Так делают те, кому сложно выполнять обычные подтягивания, строго соблюдая технику. Резкий рывок тазом и ногами на старте позволяет пройти самую сложную часть амплитуды по инерции. Это простой способ сделать чуть больше повторов, но такое движение угрожает здоровью самых уязвимых суставов твоего тела — плечевых.

ДЕЛАЙ

ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Обратный хват позволяет в большей степени использовать бицепсы, что упрощает выполнение подтягиваний. Возьмись за перекладину хватом на ширине плеч, повисни, выпрямив руки, немного согнув колени и скрестив лодыжки. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

В ТОПКУ

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Исполненные филигранно, отжимания на брусьях прекрасно подходят для тренировки трицепсов и улучшения результатов в жиме штанги лежа. Однако правильная техника в этом упражнении доступна лишь единицам. Типичный атлет-любитель на брусьях отжимается слишком глубоко, с полностью вертикальным корпусом и сильно разведенными в сторону локтями. А это, как и в случае с предыдущим упражнением, может вредить плечевым суставам.

ДЕЛАЙ

ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ ЛАДОНЕЙ

Такая же, но безопасная нагрузка на трицепсы и грудные. Прими положение упора лежа, поставив ноги на ширину таза, а ладони чуть уже плеч. Сгибая руки, опустись вниз и постарайся коснуться грудью ладоней. Вернись в исходное положение и повтори. Если упражнение кажется слишком легким, положи на спину пару дисков от штанги.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: TEXTBOOK EXAMPLE

В ТОПКУ

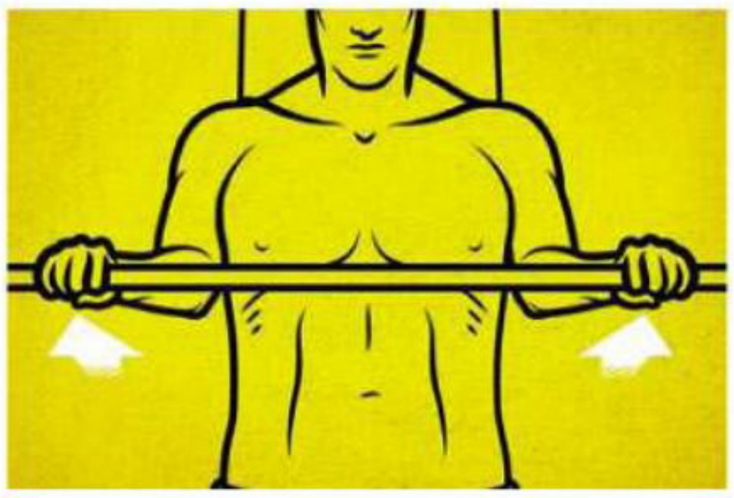
ЖИМ НОГАМИ

Жим ногами, особенно если делать его в полную амплитуду, неизбежно округляет поясничный отдел позвоночника и травмирует его. Все из-за конструкции самого тренажера, жестко фиксирующего таз. Кроме того, в отличие от любых упражнений для ног, выполняемых стоя, жим ногами никак не нагружает кор, а значит, и польза от него минимальна.

ДЕЛАЙ

БОЛГАРСКИЙ СПЛИТ-ПРИСЕД

Это упражнение не представляет опасности для спины и коленей, а также неплохо тренирует баланс. Взяв в руки гантели, встань спиной к лавке на расстоянии двух шагов. Правую ногу положи носком на лавку, как на рисунке. Сгибая обе ноги, опустись в глубокий выпад и вернись в исходное положение. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.



В ТОПКУ

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА В КЛАССИЧЕСКОЙ ТЕХНИКЕ

Многие парни во время жима лежа намеренно разводят локти в стороны, пытаясь увеличить нагрузку на грудные мышцы. Такие атлеты не осознают, что, увеличивая степень участия грудных в жиме, они одновременно опасно нагружают ротаторную манжетку плечевого сустава.

ДЕЛАЙ

ЖИМ ЛЕЖА В ПАУЭРЛИФТЕРСКОМ СТИЛЕ

Пауэрлифтерский вариант жима — с прогибом в грудном отделе, сильно сведенными лопатками и прижатыми к корпусу локтями — не только ставит плечевые суставы в наиболее стабильное положение, но и позволяет работать с бóльшими, чем в классической технике, весами. Ляг на лавку, сильно согни ноги в коленях, сведи лопатки и сними штангу со стоек. Не разводя лопаток, опусти гриф на грудь, стараясь не отводить локти в стороны. Мощным движением выжми штангу в исходное положение и повтори.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КОГДА ЕСТЬ СМЫСЛ ПИТЬ ИЗОЛЯТ СЫВОРОТОЧНОГО ПРОТЕИНА С БЫСТРЫМИ УГЛЕВОДАМИ, А КОГДА УГЛЕВОДЫ ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ?

Даур Г.

Если задача тренинга — увеличение собственного веса, то комбинировать прием сывороточного протеина с углеводами можно постоянно. Самое логичное время для приема — первые тридцать минут после тренировки, особенно если одной из главных задач тренинга является набор мышечной массы. Если же требуется снизить вес или остаться в текущей форме, исключи углеводы и оставь только протеин.

В НОВОЙ ГОДОВОЙ ПРОГРАММЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА ТУРНИКЕ НА ИНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ? РАБОТАЮ ДОМА, А МЕСТА ДЛЯ ДВУХ ТУРНИКОВ В КВАРТИРЕ НЕТ.

Андрей

В этом случае стоит приобрести петли TRX. Они вообще не занимают места, и для них подходит любой надежный крепеж в потолке. На TRX можно выполнять до 5 различных вариантов подтягиваний и с десяток упражнений для кора, что заменяет любые упражнения на обычной и низкой перекладинах.

КАК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ЗАНИМАТЬСЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ, ЕСЛИ НА ЭТО ЕСТЬ НЕ БОЛЬШЕ ОДНОГО ЧАСА В ДЕНЬ: ЗАРЯДКА, ВОЗМОЖНО, КАКИЕ-НИБУДЬ УПРАЖНЕНИЯ В ОБЕД, ЗАНЯТИЯ ПОСЛЕ РАБОТЫ?

Сева

Если нужно распределить 60 тренировочных минут на 3 двадцатиминутных интервала в течение дня, то можно скомпоновать тренировки следующим образом. Делай всего 2 упражнения за раз. Например, утром — отжимания от пола и скручивания, в обед — приседания и берпи, после работы — подтягивания и выпады назад. Потрать 5–10 мин. на разминку, после чего засеки время и сделай за оставшиеся 10–15 мин. максимальное количество подходов в обоих упражнениях, чередуя их. Делай в каждом подходе по 10–15 повторов. Старайся каждую неделю увеличивать количество подходов, которые тебе удалось вместить в заданное время.

ДО КАКОГО ЗНАЧЕНИЯ ДОЛЖЕН УПАСТЬ ПУЛЬС ПЕРЕД НАЧАЛОМ СЛЕДУЮЩЕГО ПОДХОДА? ДОПУСТИМ, У МЕНЯ ПУЛЬС ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ 56–58, В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ 60–70, А ПОСЛЕ СЕТА — ПРИМЕРНО 150–160.

М., г. Дубна

Безопасный диапазон пульса для большинства людей — это 110–150 ударов в минуту. Причем желательно, чтобы после подхода твой пульс не поднимался выше 150. К следующему сету можно приступать только после того, как сердце станет стучать реже 110 ударов в минуту. Это верно для людей начального и среднего уровня физической подготовки. У профессиональных спортсменов при интенсивных тренировках эти числа могут быть другими. Но лично я как тренер такие нагрузки клиентам не даю. Считаю, что безопасный диапазон пульса вполне позволяет достигать любых поставленных передо мной и клиентом целей.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

GUIDE to STYLE

06.2013

ФОТО: SHUTTERSTOCK

решение

ПОЕХАЛИ!

ЧЕМ ЧЕМОДАН ЛУЧШЕ ДОРОЖНОЙ СУМКИ? ДА ВСЕМ! ОН СПОСОБЕН ПЕРЕВЕЗТИ НА СВОИХ КОЛЕСИКАХ ДЕСЯТКИ КИЛОГРАММОВ НУЖНОГО ДОБРА, ШМОТКИ В НЕМ МЕНЬШЕ МНУТСЯ, А ВСЯКИЕ ХРУПКИЕ ШТУКИ БОЛЬШЕ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ. НУ И ВООБЩЕ, ЧЕМОДАН — ЭТО ПРОСТО КРАСИВО, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОН ЯРКИЙ, ЦВЕТНОЙ.

МН • НАВИГАТОР ЛЕТО'13

Quiksilver

Piquadro

H&M

Benetton

НОСКИ-ШОУ

ТЫ, НАВЕРНОЕ, ЗАМЕТИЛ, ЧТО ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ОСОБО МОДНЫЕ ПАРНИ ЛЕТОМ НОСЯТ СВОИ ЛОФЕРЫ И СНИКЕРЫ НА БОСУ НОГУ. НО ПОКА ЭТО БЕЗОБРАЗИЕ ИЗ ШИКА ПРЕВРАТИТСЯ В МОВЕТОН (А ТАКАЯ ТЕНДЕНЦИЯ УЖЕ НАМЕТИЛАСЬ), ВОЗМОЖНО, ПРОЙДЕТ НЕ ОДИН СЕЗОН. А МЫ-ТО ВЫСТУПАЕМ ЗА КОМФОРТНУЮ МОДУ И ОТДАЕМ СЕБЕ ОТЧЕТ В ТОМ, НАСКОЛЬКО ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ НЕУДОБНО И НЕПРАКТИЧНО — ТАСКАТЬ БАШМАК НА ГОЛОЙ КОНЕЧНОСТИ. ТАК ЧТО ВОТ ТЕБЕ НАШ ГИД ПО НОСКАМ — НАТЯГИВАЙ И РАДУЙСЯ ЖИЗНИ.

УЛОВКА:
Боишься пойти поперек моды и не готов сверкать красивым носком над ботинком? Ок, выбирай невидимые носки — и ноги счастливы, и ты типа в тренде.

Timberland

Спортивный

ВАЖНО: спортивные носки обычно белого цвета и из тканей с большим содержанием высокотехнологичных синтетических материалов, обеспечивающих особую гигроскопичность, компрессионный эффект и повышенную износостойкость. Иногда делаются из волокон с добавлением серебра или меди — для дезинфекции.

New Balance

Lacoste

Puma

Формальный

ВАЖНО: из-под брюк никогда не должно быть видно голой ноги, даже когда ты сидишь, поэтому по длине это, скорее, гольфы. Всегда черного цвета и обязательно из эластичных тканей, чтобы носки не сборили ни на миллиметр. Если хочешь купить дорогие шелковые — обзаведись специальными подколенными подтяжками.

Bally

Calzedonia

Alexander McQueen

Кэжуал

ВАЖНО: белые носки оставь для спорта, черные и коричневые никогда не надевай со светлыми брюками, если обстановка способствует неформальности — выбирай яркие: красные, зеленые, желтые, синие, но обязательно сочетающиеся с цветом штанов (а не обуви!). А развеселые с мультгероями и прочими дурацкими рисуночками оставь для вечеринки в стиле детского утренника.

TJ Collection

Tom Tailor

Fabi

12+
реклама

HIP-HOP MUSIC
A ONE
CHANNEL

КАНАЛ МУЗЫКАЛЬНОГО МЕЙНСТРИМА

Смотрите A-ONE HIP-HOP MUSIC CHANNEL: "ТРИКОЛОР ТВ", "БИЛАЙН", "МТС", "АКАДО", "СТРИМ", "ДОМ.ru"!
Спрашивайте о подключении своих кабельных операторов!
Онлайн-трансляция - на AONEHIPHOP.RU

AONEHIPHOP.RU

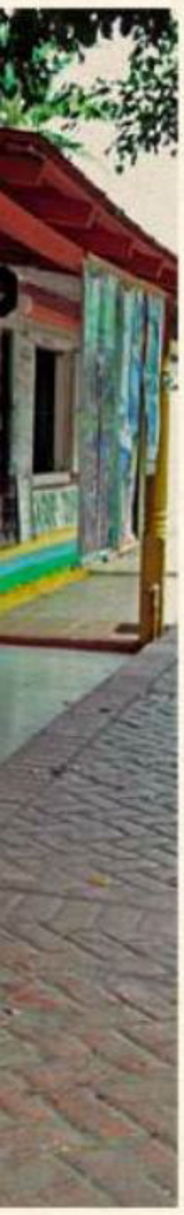
Футболка **Vilebrequin**
Плавательные шорты **55DSL**
Вьетнамки **Havaianas**
Кепка **Timberland**
Очки **Dolce & Gabbana**
Часы **Rip Curl Oceantech**

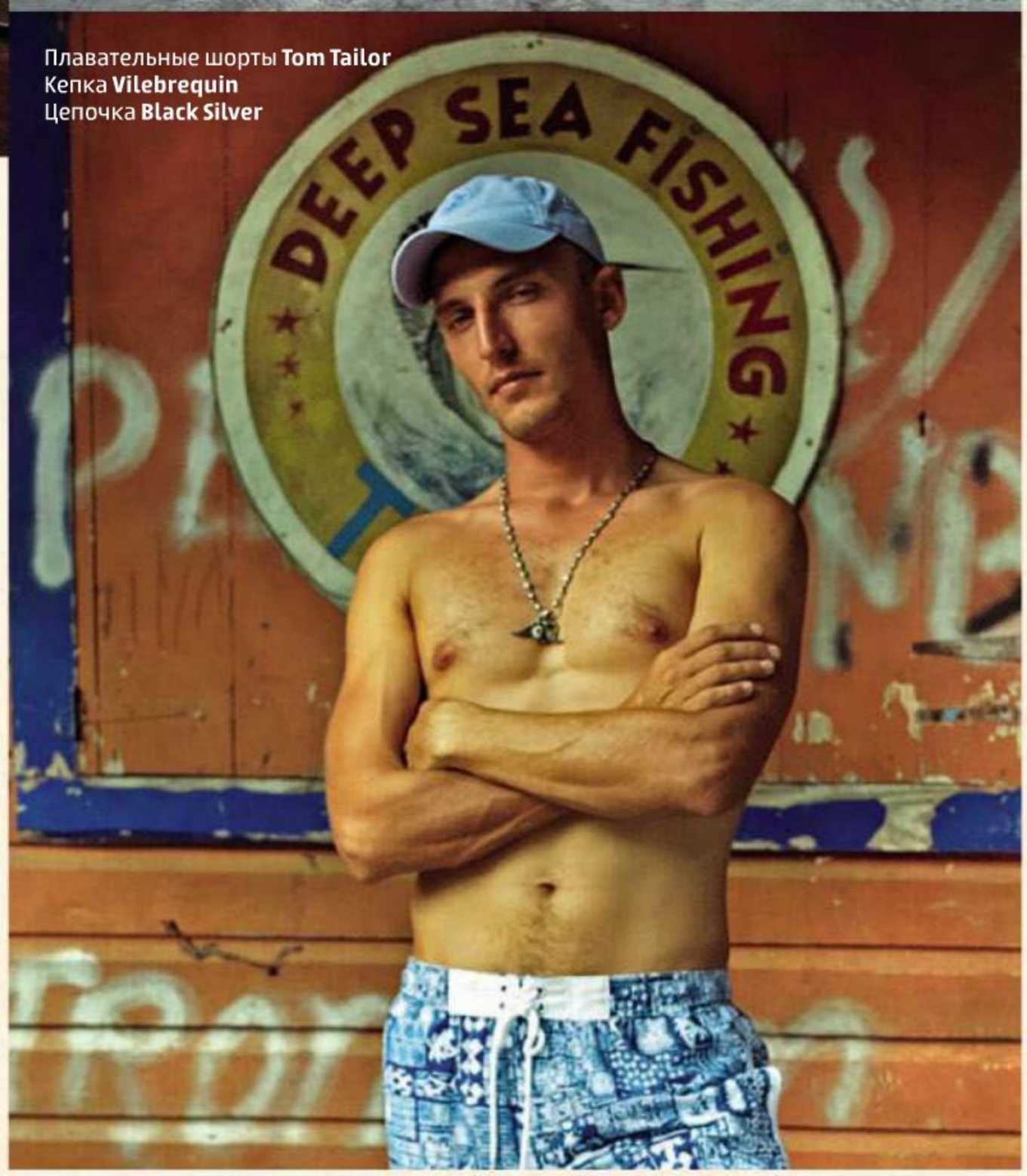
Майка **Tom Tailor**
Плавательные шорты **H&M**
Шляпа **Gant**
Очки **Prada**

ГАВАЙ, ДО СВИДАНИЯ!

ЕСЛИ ТВОЙ ГОРОД — НЕ ГОНОЛУЛУ, ТО ГАВАЙСКИМ ШОРТАМ В НЕМ НЕ МЕСТО. ВСЕ ЭТИ ТРОПИЧЕСКИЕ ЦВЕТЫ И ПОПУГАИ ЕЩЕ НИЧЕГО НА ПЛЯЖЕ, НО В КАМЕННЫХ ДЖУНГЛЯХ В ТАКОЙ ОДЕЖДЕ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО. ДРУГОЕ ДЕЛО — ОДНОТОННЫЕ, ПОЛОСАТЫЕ ИЛИ УКРАШЕННЫЕ НЕХИТРЫМ РИСУНКОМ ШОРТЫ. МЫ КАК РАЗ ПОДОБРАЛИ ТЕБЕ НЕСКОЛЬКО НА ВЫБОР.

Футболка **Timberland**
Бордшорты **Quiksilver**
Вьетнамки **Havaianas**





Плавательные шорты **Tom Tailor**
Кепка **Vilebrequin**
Цепочка **Black Silver**

Adidas Originals

Gant

Lacoste

Desigual

Футболка **Oakley**
Плавательные шорты **Marina Yachting**
Очки **Oakley**

Strellson

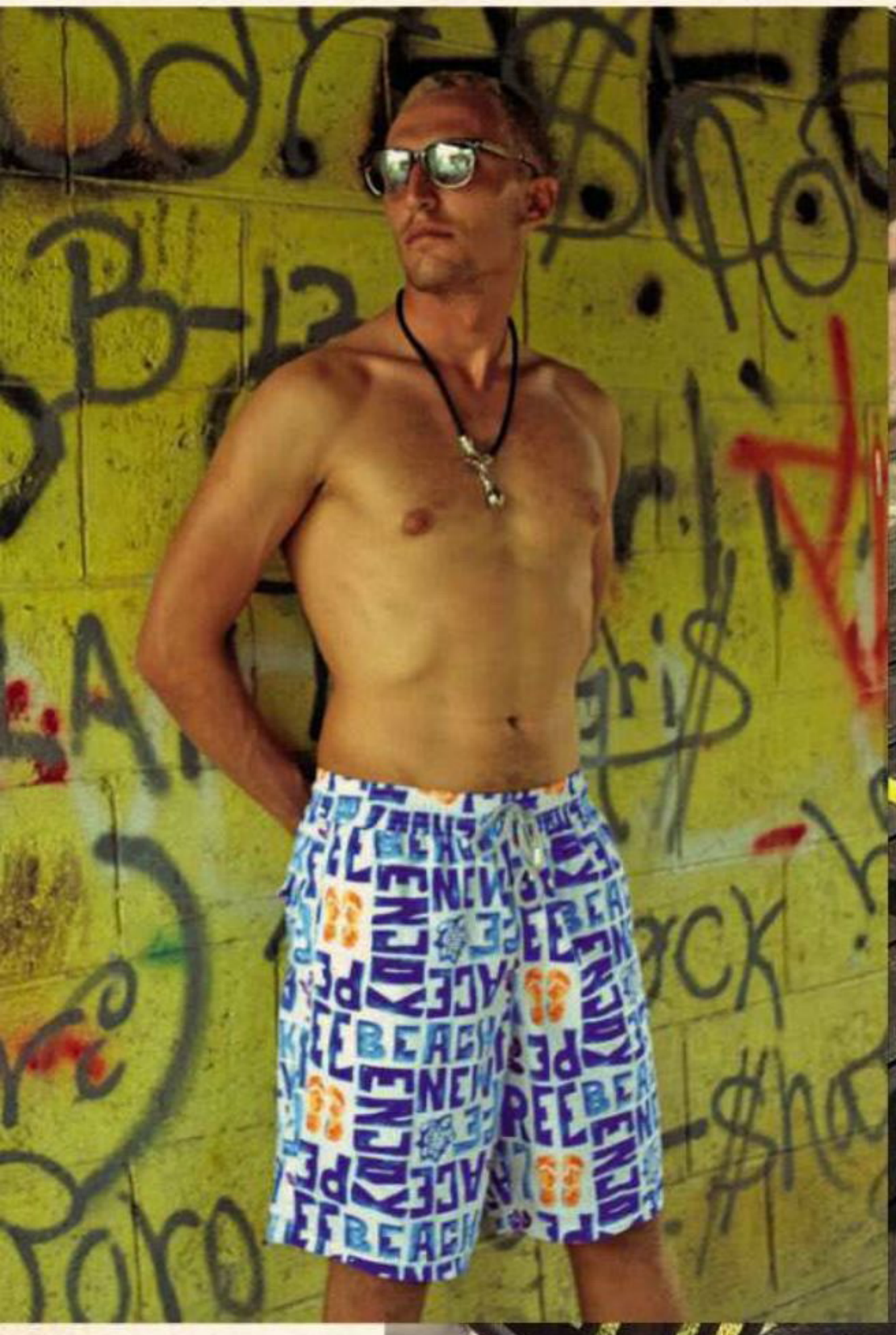
Vogue

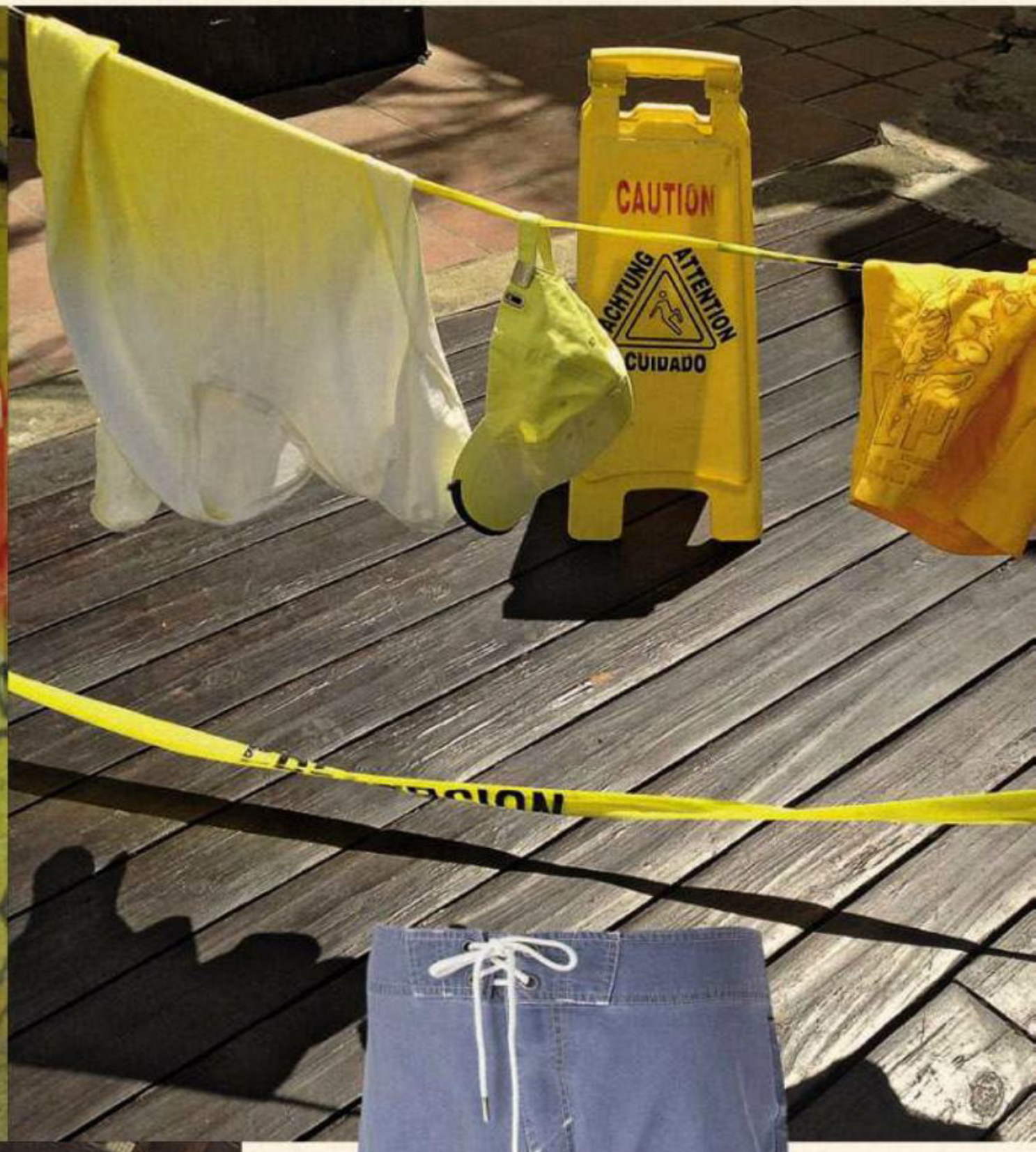
Футболка **Benetton**
Плавательные шорты **Benetton**
Вьетнамки **Havaianas**
Часы **Rip Curl Oceantech**

Calvin Klein Swimwear

Ugg Australia

Плавательные шорты **Vilebrequin**
Очки **Vogue**
Подвеска **Black Silver**





O'Neill

Футболка **Levi's**
Плавательные шорты **Replay**
Вьетнамки **Havaianas**
Кепка **Energie**

Фотограф: **Ana Nance**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Модель: **Сергей Расшиваев, серфер, член сборной России на ЧМ ISA по серфингу (Панама, май 2013)**

ПРОЗРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

ТАК ЖЕ КАК ПЕНУ ДЛЯ БРИТЬЯ ВЫТЕСНЯЕТ ГЕЛЬ ДЛЯ НЕГО, ТАК И ПРИВЫЧНОЕ МЫЛО, ГЛАВНЫЙ МИНУС КОТОРОГО — ИССУШИВАНИЕ КОЖИ, СДАЕТ ПОЗИЦИИ ГЕЛЯМ ДЛЯ ДУША.

YVES SAINT LAURENT
L`Homme Libre

CLINIQUE
Deep Comfort Body Wash

GIORGIO ARMANI
Acqua di Gio

CHANEL
Allure Homme Édition Blanche

GUCCI BY GUCCI
Sport Pour Homme

JAMES BOND
007

TOM FORD
Neroli Portofino

KIEHL`S
Pour Homme

THE BODY SHOP
Sport

PARIS
For Men

LAURA MERCIER

BRUNO BANANI
Dangerous Man

CAUDALIE
Zeste de Vigne

TIMOTEI
Men
“Прохлада”

NIVEA
For Men Pure Impact

ACADÉMIE MEN

POLA MERGENCE

НА РАСПУТЬЕ

ЧТО ПРЕДПОЧТЕШЬ ТЫ: 1 МИЛЛИОН, ЖИЗНЬ СВОБОДНОГО МУЖЧИНЫ, СПОСОБНОСТЬ К ЭЛЕКТРИЧЕСКОМУ СОБЛАЗНЕНИЮ, ФЛАКОНЧИК ЗЕЛЬЯ ИЛИ, МОЖЕТ БЫТЬ, ПРОСТО ОСВЕЖАЮЩУЮ ВОДУ? С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ НАЗВАНИЯ ПАРФЮМА, НО С ДРУГОЙ — КТО ЗНАЕТ, КАК ОНИ СПОСОБНЫ ИЗМЕНИТЬ ТВОЮ ЖИЗНЬ?

L`Homme Libre Cologne Tonic, Yves Saint Laurent — лимон, перец, фиалка, базилик, ветивер, кашемир, мускус

1 million Intense, Paco Rabanne — мандарин, кардамон, шафран, перец, роза, нероли, корица, кожа, ирис

Potion Blue Cadet, Dsquared2 — бергамот, грейпфрут, мандарин, ель, кедр, бобы тонка, мускус

Cool Water Into the Ocean Limited Edition, Davidoff — мандарин, грейпфрут, шалфей, базилик, можжевельник

Electric Seduction in Black , Antonio Banderas — грейпфрут, мандарин, яблоко, кардамон, корица, мускус, пачули, кедр

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

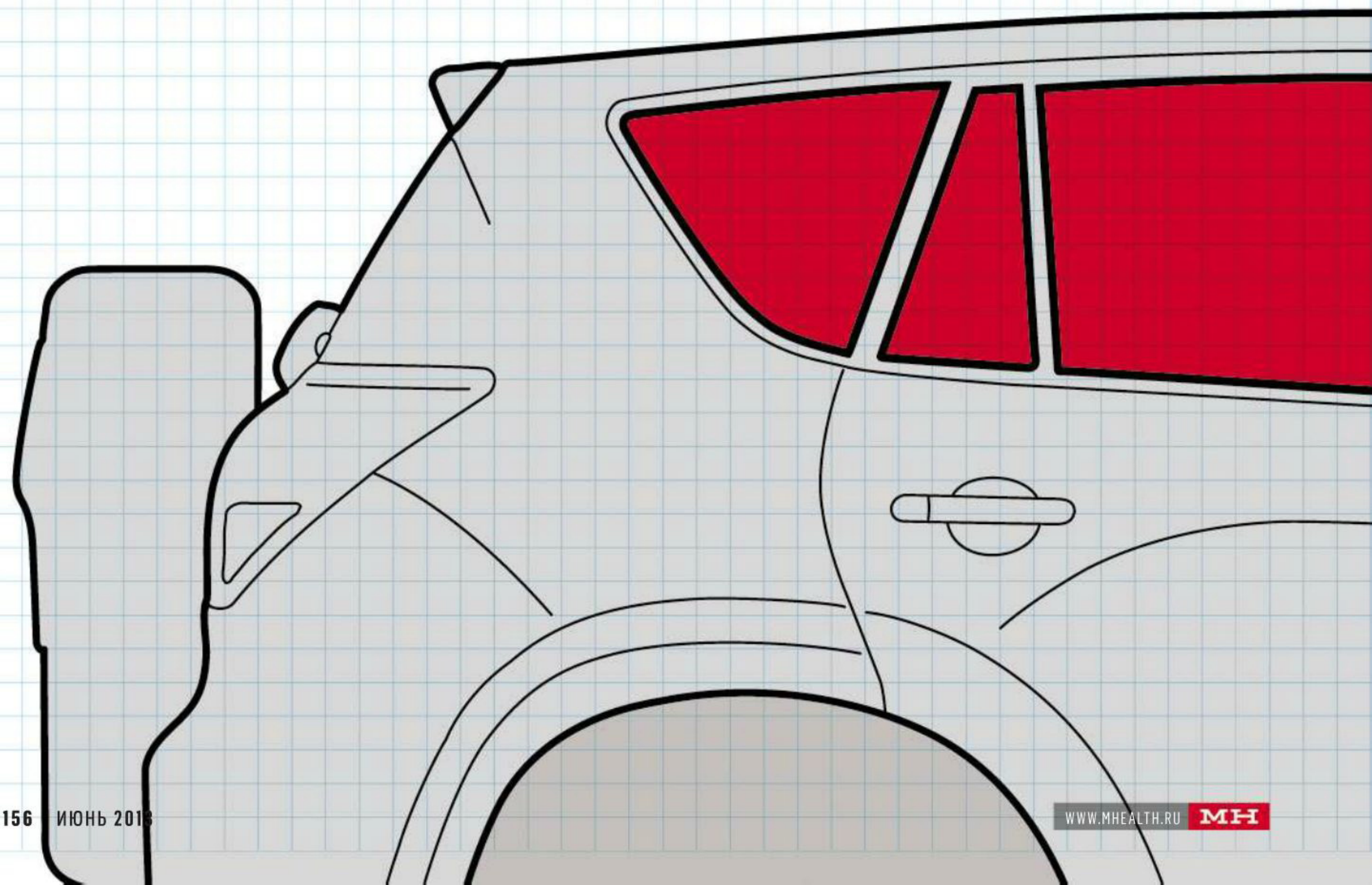
Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПО-РУССКИ

Вслед за “Топ-10” самых разыскиваемых пользователями рунета машин (см. прошлый номер), мы попросили Google определить и десятку самых популярных запросов, связанных с эксплуатацией автомобилей, которые делали россияне в последний год. А потом мы объехали специализированные автосервисы Москвы и попросили экспертов в спецовках ответить на вопросы россиян.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ, АНТОН ИВАНОВ



ТОНИ...

ТОНИ СТАРК
ТОНИ ДЖАА
ТОНИРОВКА

На запрет тонировки стекол передних дверей народ отреагировал поиском альтернативных решений. Самый лучший вариант — это электронная тонировка Vario Plus: она позволяет менять степень прозрачности стекол в зависимости от освещенности на улице или от того, насколько близко находится ДПС. Стоит переключить контроллер в салоне, и наглухо тонированные стекла становятся абсолютно прозрачными. Единственная проблема: за пару стекол с тебя сдерут до 10 000 евро.

"Самый популярный и вполне удобный бюджетный вариант — съемные жесткие пластины, — говорит Алексей Черноок, директор центра "Тонировка авто". — Существуют также силиконовые пленки без клеящей основы. Если инспектор заставит их снять, то ты легко сделаешь это всего за пару минут, а потом приклеишь обратно. Но не перепутай их с атермальными пленками — они, скорее, защищают от тепла и солнечного света, чем тонируют стекло".

ЛОБ...

ЛОБОТОМИЯ
ЛОБНЯ
ЛОБОВОЕ СТЕКЛО

Стекла теперь не устанавливают на резиновых уплотнителях, а вклеивают. Это уменьшает массу кузова, повышает его жесткость и герметичность, улучшает пассивную безопасность. Но установить стекло самостоятельно теперь невозможно.

Не стоит пытаться сэкономить и при покупке "лобовухи". "То, что китайские производители часто не выдерживают размеры, и стекло может просто не встать в автомобиль, — не самое страшное, — объясняет Валентин Кирьянов, менеджер компании Olimpia AutoGlass. — Гораздо хуже, что оно может быть сделано с нарушением технологии и рассыплется на куски прямо на ходу, поранив пассажиров..." Так что лучше приобретать стекла европейских производителей, пусть и изготовленные на китайских заводах, но под строгим контролем специалистов.

"После вклейки стекла, — продолжает Кирьянов, — постарайся не спеша доехать до стоянки и оставить автомобиль на ровной поверхности на сутки. Запрещено парковать машину с заездом на бордюр и мыть ее под большим напором воды — все это может привести к нарушению герметичности шва между стеклом и кузовом".

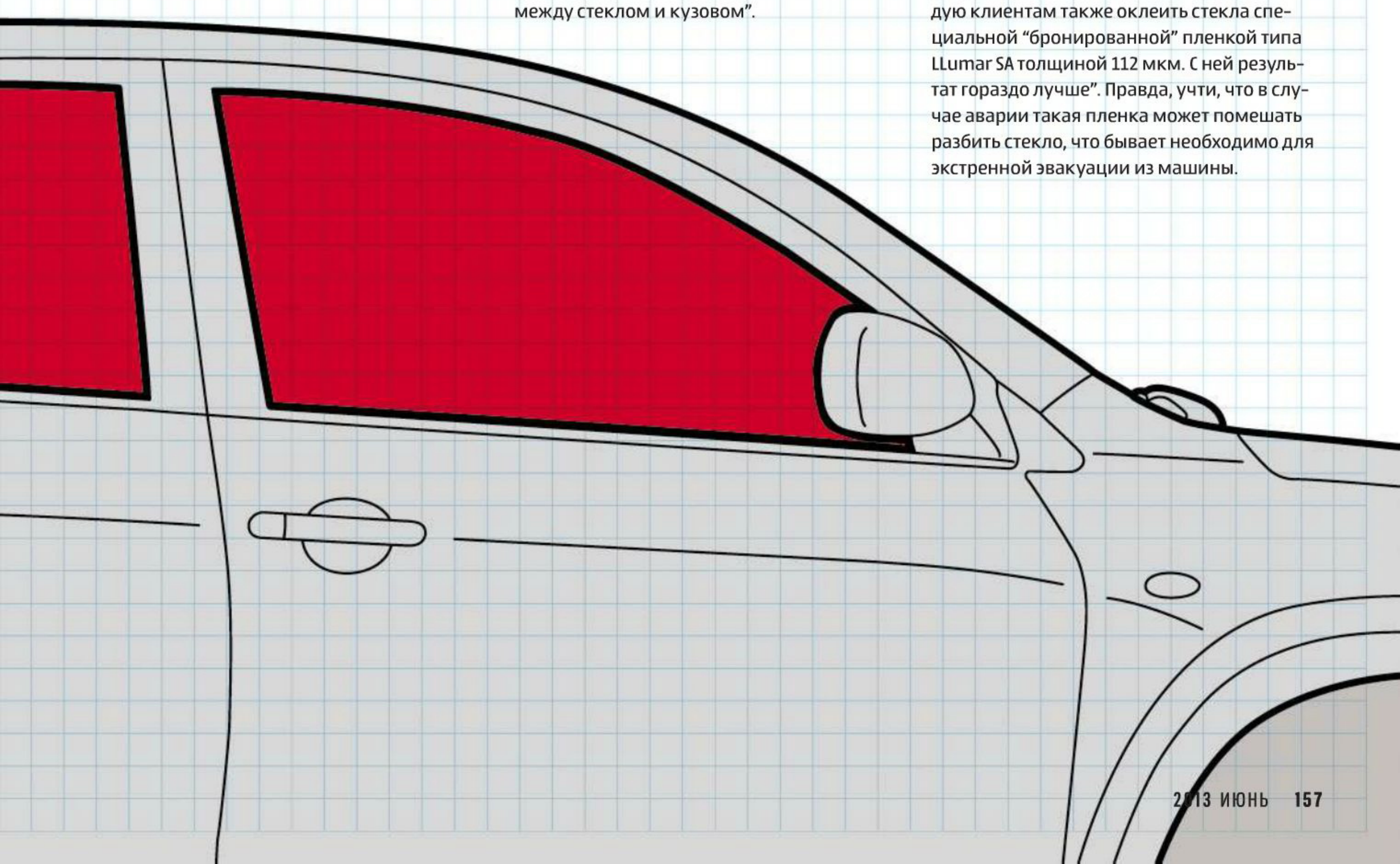
ШУМ...

ШУМЕРЫ
ШУМАХЕР
ШУМОИЗОЛЯЦИЯ СВОИМИ РУКАМИ

Если тебе досаждают шумы в машине, проще всего взять отвертку, поковырять ею в ухе и тут же насладиться тишиной. Менее кровавый способ потребует куда больше времени и инструментов.

Итак, первым делом все детали — капот, двери, крылья, колесные арки, багажник, крышку багажника, пол, крышу — нужно очистить, обезжирить и высушить (внутреннюю обшивку перед этим придется снять). Затем вырежи из плотной бумаги лекала по кузовным деталям, а потом по ним — куски вибро- и шумопоглощающих материалов.

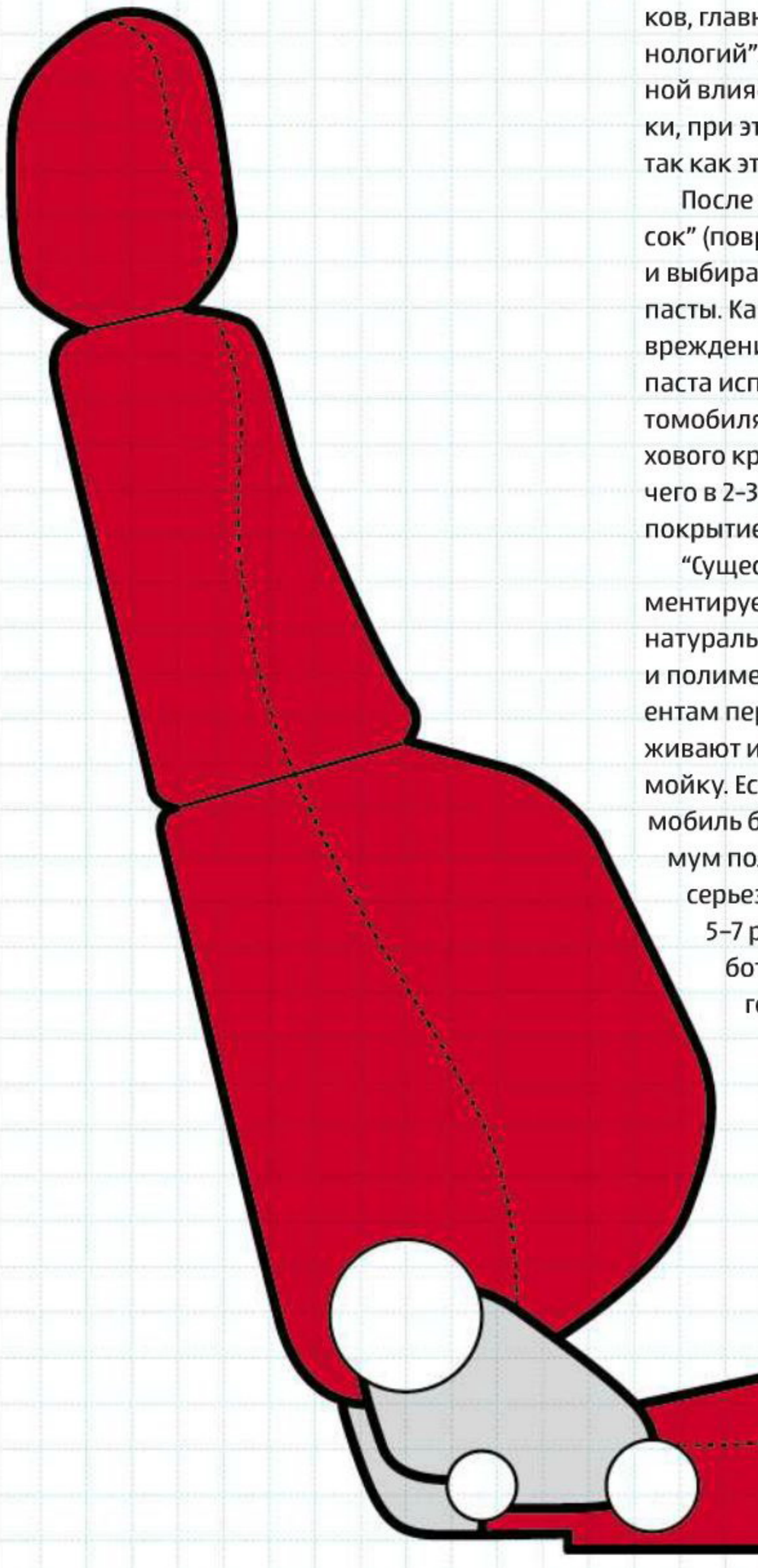
"Самые вибронагруженные поверхности — передний пол (пространство от двигательного отсека до передних сидений) и тоннель, — объясняет Алексей Черноок, — источники шума тут — двигатель, выхлопная система и передние колеса. Для изоляции этих зон бери самые лучшие поглотители и учти, что вклеиваются они между ребер жесткости машины. Еще важный момент: при обработке дверей и наклейке на них вибропоглотителя нельзя пользоваться промышленными фенами — высокая температура может привести к повреждению дверных уплотнителей. Кстати, я рекомендую клиентам также оклеить стекла специальной "бронированной" пленкой типа LLumar SA толщиной 112 мкм. С ней результат гораздо лучше". Правда, учти, что в случае аварии такая пленка может помешать разбить стекло, что бывает необходимо для экстренной эвакуации из машины.



ХОЧУ...

ХОЧУ ОБНИМАШКИ
ХОЧУ КОСМОНАВТА
ХОЧУ ОТПОЛИРОВАТЬ МАШИНУ

Запомни две вещи. Первая: если ты не профи, то нормально кузов не отполируешь. Вторая: не стоит соглашаться и на "выгодные" предложения типа "полная полировка кузова за полтора-два часа". Максимум, на что тут можно рассчитывать: на неподготовленный автомобиль нанесут восковое покрытие, которое продержится до первого дождя.



Профессиональная полировка длится от 8–10 часов и проходит в несколько этапов. Первым делом машину тщательно моют, после чего замеряют толщину лакокрасочного покрытия (она должна быть не меньше 90 мкм). "А дальше мы очищаем кузов специальной синтетической глиной, которая "вытаскивает" из лака все инородные вкрапления — битум, песчинки, крошки асфальта и т.д., — разъясняет Владимир Поляков, главный специалист "Центра автотехнологий". — Именно глубокая очистка глиной влияет на итоговый результат полировки, при этом многие сервисы не делают ее, так как это трудоемкий и дорогой процесс".

После очищения производят оценку "рисок" (повреждений лакокрасочного слоя) и выбирают абразивность полировочной пасты. Как ты понимаешь, чем глубже повреждения, тем более высокоабразивная паста используется. Всю поверхность автомобиля обрабатывают при помощи мехового круга и электроинструмента, после чего в 2-3 слоя наносят мощное защитное покрытие.

"Существует три типа покрытий, — комментирует Владимир Поляков. — На основе натурального воска, искусственного воска и полимеров. — Лично я рекомендую клиентам первые два, так как они легко выдерживают и бесконтактную, и контактную мойку. Если все сделали правильно, автомобиль будет выглядеть как новый минимум полгода". Только учти: делать такую серьезную процедуру можно не более 5–7 раз, ведь даже при щадящей обработке снимается часть лакокрасочного покрытия.

СКОЛЬКО...

СКОЛЬКО ПОПУГАЕВ В УДАВЕ
СКОЛЬКО В ТЕБЕ ДОБРА
СКОЛЬКО СТОИТ ПЕРЕТЯНУТЬ САЛОН КОЖЕЙ

Известно, что коров, которых после смерти натягивают на кресла Rolls-Royce, выращивают на фермах, где нет колючей проволоки и торчащих гвоздей: одна царапина на животном — и все, кожа уходит в брак. Впрочем, при перетяжке твоего салона коровы могут остаться и вовсе невредимыми.

"Сегодня так называемый автовинил — это уже не пленка типа пластикового пакета, — комментирует Михаил Шавradзе, директор автоателье "Элион". — Отличить искусственную кожу от натуральной практически невозможно, зато она гораздо прочнее. На хороший автовинил мы даем гарантию 5 лет, на кожу — 3 года. Причем автовинил дешевле. На днях перетягивали салон Land Cruiser Prado за 37 тысяч рублей. Если бы использовали кожу, получилось бы 45–65 тысяч".

Такой разброс цен объясняется тем, что кожа тоже бывает разной. При обработке коровьей шкуры ее разрезают на два слоя — лицевой и внутренний. На внутренний слой затем накатывают полимерный состав и делают тиснение, имитирующее фактуру кожи. "Лицевую" кожу красят анилиновыми красителями, она получается дороже "внутренней", но лучше ее во всем.

Еще дороже алькантара — нетканая ультрамикрофибра, синтетический материал. Она крайне эластична, ее легко обрабатывать, и она идеально чистится (даже пятна от чернил и красного вина удаляются без проблем).

"Некоторые предлагают перетяжку за 8–10 часов, но это делается конвейерным методом, отчего сильно страдает качество, — поясняет Шавradзе. — По хорошему, полная перетяжка салона — это 4-5 дней работы бригады из двух человек: арматурщика, который разбирает сиденья с салоном, и мастера-закройщика, который делает лекала и шьет кожу".

РЖА...

РЖАКА
РЖАЧНЫЕ СТАТУСЫ
РЖАВЧИНА НА АВТОМОБИЛЕ

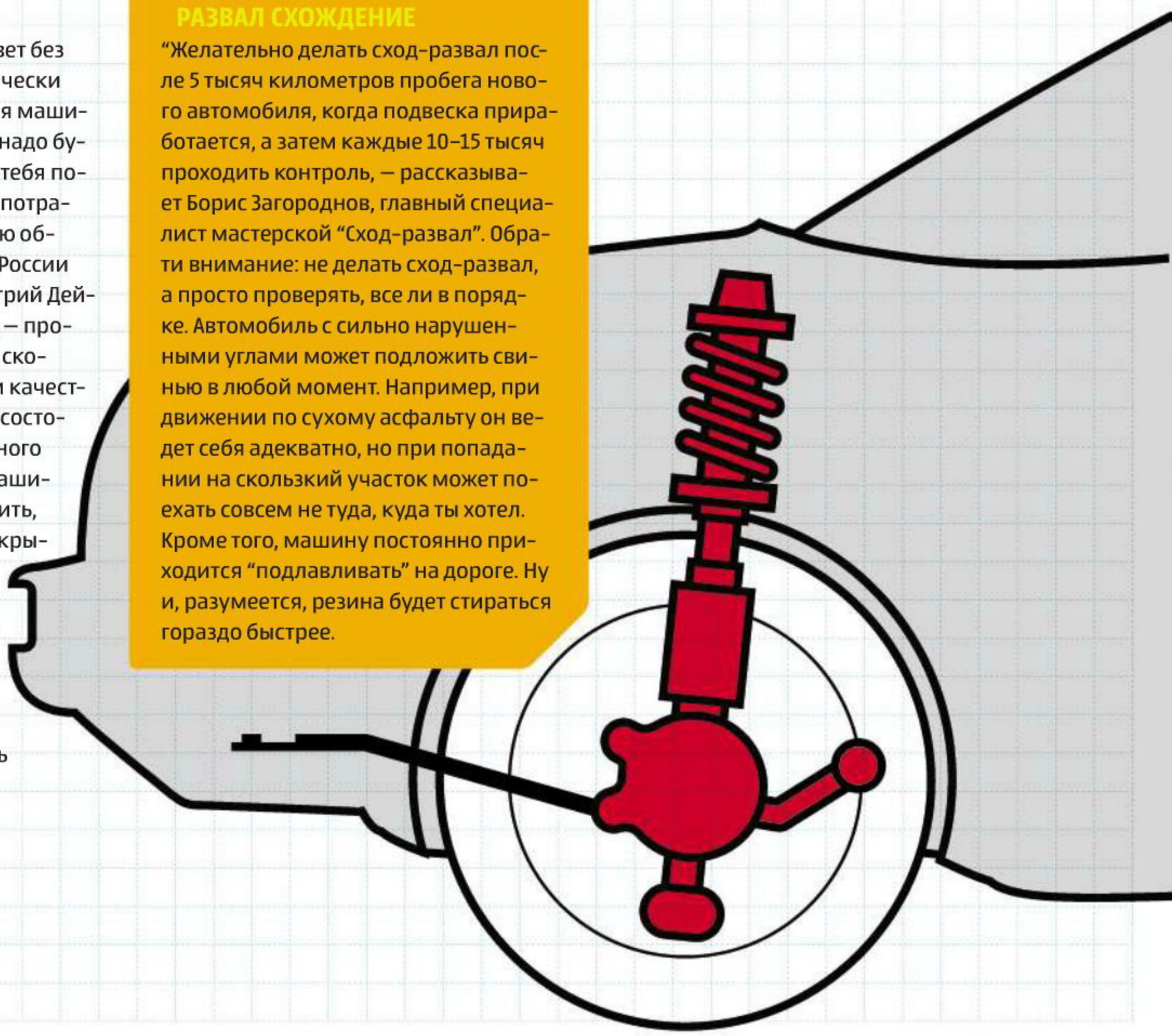
В среднем новая иномарка проживет без видимых следов ржавчины практически пять–семь лет (новая отечественная машина — тоже, но теоретически, за ней надо будет внимательно следить). А если у тебя подержанный автомобиль, придется потратиться на полную антикоррозийную обработку кузова. “Жизнь машины в России очень тяжела, — констатирует Дмитрий Дейкун, директор компании RB-Group, — противогололедные реагенты, мелкие сколы и царапины, вызванные низким качеством дорог, — все это отражается на состоянии кузова. Обработка подержанного автомобиля занимает 5–6 часов: машину надо тщательно вымыть, высушить, снять колеса, чтобы добраться до скрытых полостей”.

Если все сделано профессионалами и с использованием хороших средств (желательно, сделанных на безрастворимой основе), обработки хватит еще на 6–7 лет. Если, конечно, машину не царапать и не попадать на ней в аварии.

РАЗВАЛ...

РАЗВАЛ СССР
РАЗВАЛ США
РАЗВАЛ СХОЖДЕНИЕ

“Желательно делать сход-развал после 5 тысяч километров пробега нового автомобиля, когда подвеска приработается, а затем каждые 10–15 тысяч проходить контроль, — рассказывает Борис Загороднов, главный специалист мастерской “Сход-развал”. Обрати внимание: не делать сход-развал, а просто проверять, все ли в порядке. Автомобиль с сильно нарушенными углами может подложить свинью в любой момент. Например, при движении по сухому асфальту он ведет себя адекватно, но при попадании на скользкий участок может поехать совсем не туда, куда ты хотел. Кроме того, машину постоянно приходится “подлавливать” на дороге. Ну и, разумеется, резина будет стираться гораздо быстрее.



СУПЕРЛЕД – ИННОВАЦИОННОЕ ОХЛАЖДЕНИЕ

В магазинах «Спортмастер» появилась новая на российском рынке продукция, которая придется очень кстати этим летом – охлаждающие повязки «Суперлед».

Эта новинка поможет вам охладиться в самых разных условиях. Повязка «Суперлед» прекрасно подходит для занятий физкультурой и спортом, отдыха и работы в теплую погоду.

На теннисном корте или на футбольном поле, на волейбольной площадке или в спортзале, на пляже или в походе – повязка «Суперлед» станет незаменимым помощником!

Повязка может оставаться прохладной от нескольких часов до целых суток. Необходимо отметить, что она очень проста в применении и предназначена для многоразового использования.

Под маркой «Суперлед» выпускается еще один очень интересный продукт – маска для лица. Если повязка «Суперлед» предназначена для использования в период активности, то маска в свою очередь предназначена для расслабления, снятия усталости. Маска «Суперлед» – отличный способ восстановиться после работы, занятий спортом.

Маска также тонизирует кожу лица, разглаживает морщины, уменьшает темные круги и мешки под глазами, облегчает головные боли.

Легкость и оригинальный дизайн маски позволяют носить ее не отрываясь от повседневных дел. Всего 10 минут – и вы снова полны сил и бодрости!

Помимо всех вышеперечисленных достоинств охлаждающие повязки и маски «Суперлед» отличает еще одно – доступность. Цены от 180 до 200 руб.

www.superl.ru

спортмастер

РЕКЛАМА

ПОД...

ПОД СЕНЬЮ ЛИП
ПОД КАЙФОМ
ПОДКРЫЛКИ ЖИДКИЕ

Поголовное увлечение пластиковыми подкрылками сменилось не менее поголовной любовью к "жидким подкрылкам". Это материал на основе каучуковых смол, который наносится на колесные арки слоем в 2–4 мм с помощью специального оборудования, "прикипает" к металлу и полностью повторяет очертания поверхности арки. "Жидкие подкрылки" защищают колесную арку от пескоструйного воздействия дорожной грязи, от камней и гравия, к тому же примерно на 40–45% уменьшают шум от колесных арок. Также они препятствуют скоплению грязи в карманах кузова, тем самым защищая корпус машины от коррозии. Наконец, такая технология позволяет автовладельцу ставить колеса предельно большого размера. "При правильном нанесении покрытия и соблюдении технологии "жидких подкрылок" хватает примерно на 100 тысяч км пробега", – говорит Дмитрий Дейкун.

СЛОМАЛСЯ...

СЛОМАЛСЯ ЗУБ
СЛОМАЛСЯ НОЖ ПРИМЕТЫ
СЛОМАЛСЯ КОНДИЦИОНЕР

Многие считают, что самая страшная поломка кондиционера бывает связана с утечкой фреона. На самом деле куда хуже последствия проблем с маслом: его нехватка или сильное загрязнение могут привести к куда более дорогому ремонту.

"Есть один способ продления жизни кондиционера, – делится опытом Алексей Воробьев, главный инженер компании "Алькор". – Дело в том, что в холодное время года (поздней осенью и зимой) кондиционер не используется, а значит, компрессор не смазывается маслом и постепенно приходит в негодность. Чтобы избежать этого, необходимо включать кондиционер в машине хотя бы раз в две недели на 15–20 минут, но обязательно в теплом помещении (например, на подземной парковке торгового центра), так как при температуре ниже +5 градусов Цельсия кондиционер просто не заработает..." Благодаря этому нехитрому приему масло будет циркулировать в системе и смазывать компрессор.

ГЛУШИ...

ГЛУШИ СОСЕДЕЙ ПО ЗАКОНУ
ГЛУШИ МОТОР ОН ГОВОРИТ
ГЛУШИТЕЛЬ РЕМОНТ

Последние годы в сервисы отчего-то зачастили владельцы сравнительно новых (3–4-летних) автомобилей с жалобами на глушители. "Качества катализаторов ухудшилось в разы, – комментирует ситуацию Александр Челак, мастер центра "Прямоток-сервис". – Скажем, у автомобиля Audi 1992 года с пробегом 400 тыс. км катализатор может быть забит, но при этом абсолютно цел, а на 5-летних французских автомобилях – просто рассыпаться на куски. Еще хуже дела обстоят у "корейцев". Поэтому при ремонте мы просто вырезаем катализаторы, вваривaем трубы, ставим обманки и пламегасители..." Конечно, автомобиль становится от этого более "грязным", зато легче разгоняется и тратит меньше топлива. Выбирай сам – ты за здоровье планеты или за свой кошелек. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ОЛЕГ ТИЩЕНКОВ/ BANG! BANG!

MICROSOFT SURFACE RT

Мы ждали его осенью, а он пришел весной. Похоже, планшет от Microsoft просто пережидал нашу суровую зиму в более теплых краях. Как бы там ни было, Surface RT перед тобой — легкий (680 г) и тонкий (9,3 мм), яркий (благодаря предлагающимся на выбор влагостойким клавиатурам пяти цветов) и с хорошим оснащением: выход для HD-видео, USB-порт, слот для карт microSDXC и, конечно, полноценные Windows 8 и Microsoft Office 2013. 20 990 руб.

- **microsoft.ru**

HUAWEI HONOR 2

Еще недавно это название заставляло девушек краснеть, но последнее время Huawei все активнее захватывает наш рынок, и краснеть за его продукцию уж точно не приходится. Например, эта новинка не только оснащена четырехъядерным процессором Hisilicon K3V2 с частотой 1,4 ГГц и 4,5-дюймовым IPS-дисплеем с HD-разрешением, а еще и новой фирменной графической оболочкой Emotion UI. 13 990 руб.

- **huaweidevice.ru**

PHILIPS URBAN MICRO DCM3155

Эта аудиосистема может быть док-станцией для iPhone, iPod или iPad (причем разных поколений), а может воспроизводить музыку и с менее умных CD или USB-носителей. Кроме того, у Urban Micro есть FM-тюнер, но все же в этот обзор она попала, в основном, из-за своего дизайна — уж больно хороша. За стильной внешностью скрываются два средне- и высокочастотных динамика, а также сабвуфер. 8990 рублей.

- **philips.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

APPLE TV

Эта приставка способна вернуть уважение к телевизору даже тем, кто его уже лет сто как перестал смотреть. Во-первых, много места она не займет (как ты видишь, поместится даже на ладони), во-вторых, других проводов, кроме HDMI и шнура питания, не потребует и легко войдет в твою Wi-Fi-сеть. Наконец, в-третьих, Apple TV очень проста и понятна в управлении: ставишь галочку в нужном месте в iTunes своего компьютера, и вся твоя музыка и фильмы становятся видны и на телевизоре. Кроме того, через iCloud Apple TV будет получать обновления твоих фотографий, а все вновь скачанные видео раскладывать по соответствующим папкам — фильмы, сериалы и т.д. 5300 руб.

- **apple.ru**

ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРАБЛЯ

После пятилетнего перерыва самая большая Mazda вернулась в Россию. Встретить старую знакомую мы попросили Антона Иванова.

С прошлого пришествия CX-9 похорошела, и узнать ее можно не сразу — изменилось и “лицо”, и противоположная ему часть машины (иные бампера, фонари, решетка радиатора, противотуманки). Теперь этот по-настоящему большой (более пяти метров) автомобиль смотрится изящнее. Впрочем, внешность и не была слабым местом CX-9 — в прошлый раз ее продажи подкосил только кризис 2008 года. Теперь же единственный кризис, который приходит на ум в отношении этой машины, — это кризис среднего возраста: люди из Mazda не скрывают, что ожидают много заказов от мужчин “за 40”.

Дома их ждет семья из жены, двух детей и собаки, а также TrailBlazer, который пора бы поменять. Говорят, в 40 жизнь только начинается. Почему бы не начать ее за рулем 7-местной Mazda?

Мне до “начала жизни” еще девять лет. В этом возрасте вертишься как волчок. Бьешься за лучшее время на круге дом-работа-дом, лишние мысли гонишь прочь — голова забита амбициями и повседневными делами. По сторонам особо не смотришь, прешь вперед, спешишь.

ПОСТЕПЕННО ЗНАКОМЫЕ ВСЕМ МОСКВИЧАМ ОЩУЩЕНИЯ ПОСТОЯННОЙ ГОНКИ И ЦЕЙТНОТА СТАЛИ ОТСТУПАТЬ

В этом состоянии я и сел за руль новой CX-9 на тест-драйве в Турции и оказался жестко ограничен. Превышения скорости тут караются строго, вплоть до полной конфискации автомобиля. А это значит, что впереди у меня почти 500 км увлекательных извилистых дорог, но большую часть пути я буду вынужден жать на тормоз вместо газа.

Около часа я злился, но постепенно знакомые всем москвичам ощущения постоянной гонки и цейтнота стали отступать. Сначала я отметил, что кресло, в котором я нервно ерзаю, очень комфортно: даже в базовой комплектации салон кожаный и с электрорегулировками. Потом заметил, что ватная педаль тормоза, на которую жаловался первое время, таковой является лишь в самом верху, что разумно и из соображений безопасности, и для комфорта. И, наконец, понял, что серпантин под колесами и 277-сильный V6 под капотом тут не для того, чтобы гнать сломя голову, — я не на катере, а за штурвалом отличного круизного лайнера.

И когда в какой-то момент горы расступились, я обнаружил себя в полном умиротворении, плавно катясь 90 км/ч.

Мелкие волны на асфальте CX-9 нипочем — машина не раскачивается. Разве что шум от шин на плохом покрытии напоминает о дороге. Для пущего комфорта уже в “базу” включен трехзонный “климат”, круиз-контроль, датчики света и дождя и мультимедийная система с 5,8-дюймовым тачскином. Корма тоже укомплектована достойно — парктроник, камера заднего вида, электропривод двери багажника. За дополнительные деньги можно добавить 10 динамиков Bose, люк и кучу электронных помощников. Но и без них пустой машину назвать язык не повернется.

Не знаю, является ли CX-9 лекарством от кризиса 40-летних, но вечно бегущим 30-летним ее можно прописывать однозначно. И чем раньше, тем лучше. Цена вопроса — 1 919 000 рублей.■

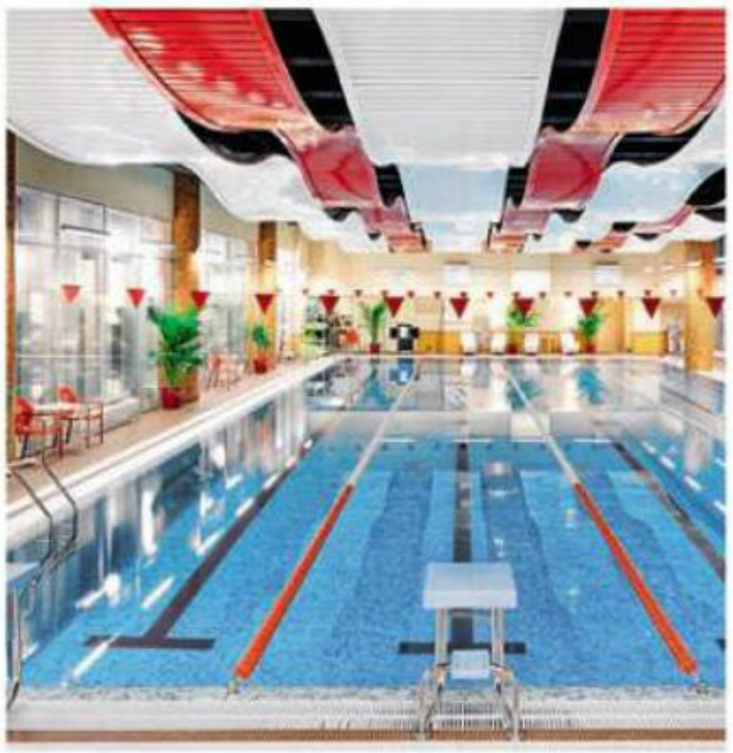
НЕ РОВЕН ЧАС

Как каждый солдат мечтает стать генералом, так и каждый уважающий себя часовой бренд стремится открыть собственный магазин на Красной площади. И компании Tissot это удалось, с чем мы ее и поздравляем.

28 марта президент компании Tissot Франсуа Тьебо и президент Федерации хоккея России Владислав Третьяк в торжественной обстановке открыли в московском ГУМе первый в России часовой бутик Tissot .

СВОЯ НОША

Лишние 340 грамм никогда не помешают, особенно летом. Именно столько весит ветровка английской марки Berghaus модели Paclite Jacket. А зная переменчивость погоды и летние дожди, стоит всегда носить ее с собой. Или любую другую из коллекции ветровок Berghaus сезона весна-лето — 2013.



МЫ ПОЙДЕМ ДРУГИМ ПУТЕМ

Сеть фитнес-клубов World Class держит курс на Урал. Перемахнув через хребет России, сделала привал в Екатеринбурге и, времени не тратя даром, открыла там фитнес-клуб в самом центре города. Все как положено: бассейн, тренажерный и игровой (для волейбола, тенниса, бадминтона и минифутбола) залы и открытая летняя веранда. Так уж вышло, что это и самый большой фитнес-клуб в Екатеринбурге: его площадь — почти 5 000 кв. м.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Компания Volvo разработала революционную систему безопасности. С мая 2013 года на моделях Volvo V40, S60, V60, XC60, XC70 и S80 устанавливают систему (сочетание камеры и радара), которая обнаруживает внезапно появившегося перед автомобилем велосипедиста и производит торможение в автоматическом режиме. Датчики отслеживают не только велосипедистов, но и пешеходов.

ВСЕ ЗАНОВО

В современном мире ароматы редко живут дольше трех лет — парфюмеры регулярно подвергают их “рестайлингу”: выпускают специальные серии, облегченные или насыщенные версии и так далее. В этом смысле дизайнер Йоджи Ямамото отличился как никто другой — он затеял перезапуск линейки своих ароматов спустя аж 17 лет... Прямо скажем, событие это из ряда вон. Итак, на кону шестерка ароматов. Первую пару — мужской Yohji Homme и женский Yohji Senses презентовали на Парижской неделе моды. Естественно, стиль Йоджи остался неизменным: те же узнаваемые вытянутые стеклянные флаконы. Дамский парфюм замешан на бергамоте, груше и сандале. “Для меня женщина, сочетающая в себе силу и нежность, — особенно соблазнительна”, — заявляет Ямамото, и, пожалуй, в этом и кроется замысел аромата. Мужская тема — это кофе, шалфей и можжевельник. “Аромат вторит маргинальному, авангардному и вместе с тем забавному образу моего героя: свободного, немного легкомысленного мужчины”, — рассказывает Йоджи. В общем-то, каждому из нас не помешает здоровая доля легкомыслия. Начнем хотя бы с того, что купим этот аромат...

КУРСЫ ПИКАПА

Впервые пикап Toyota Hilux показали на Московском автосалоне в августе 2010-го. Через год его немного "освежили", хотя и без макияжа он быстро стал популярным. Оно и понятно, фанатам загородного существования без такой машины никуда: грузоподъемность свыше 800 кг плюс мешок полезных опций: климат-контроль и обогрев заднего стекла, (есть в любой комплектации), мультифункциональный дисплей и регулируемая подсветка приборной панели. Ко всему этому добру добавились мультимедиа-гарнитура, датчик света и камера заднего вида. Последняя опция особенно в тему, ведь с ней лавировать на парковке на этой махине стало куда проще.

ДЕРЖАТ ЗА РУКУ

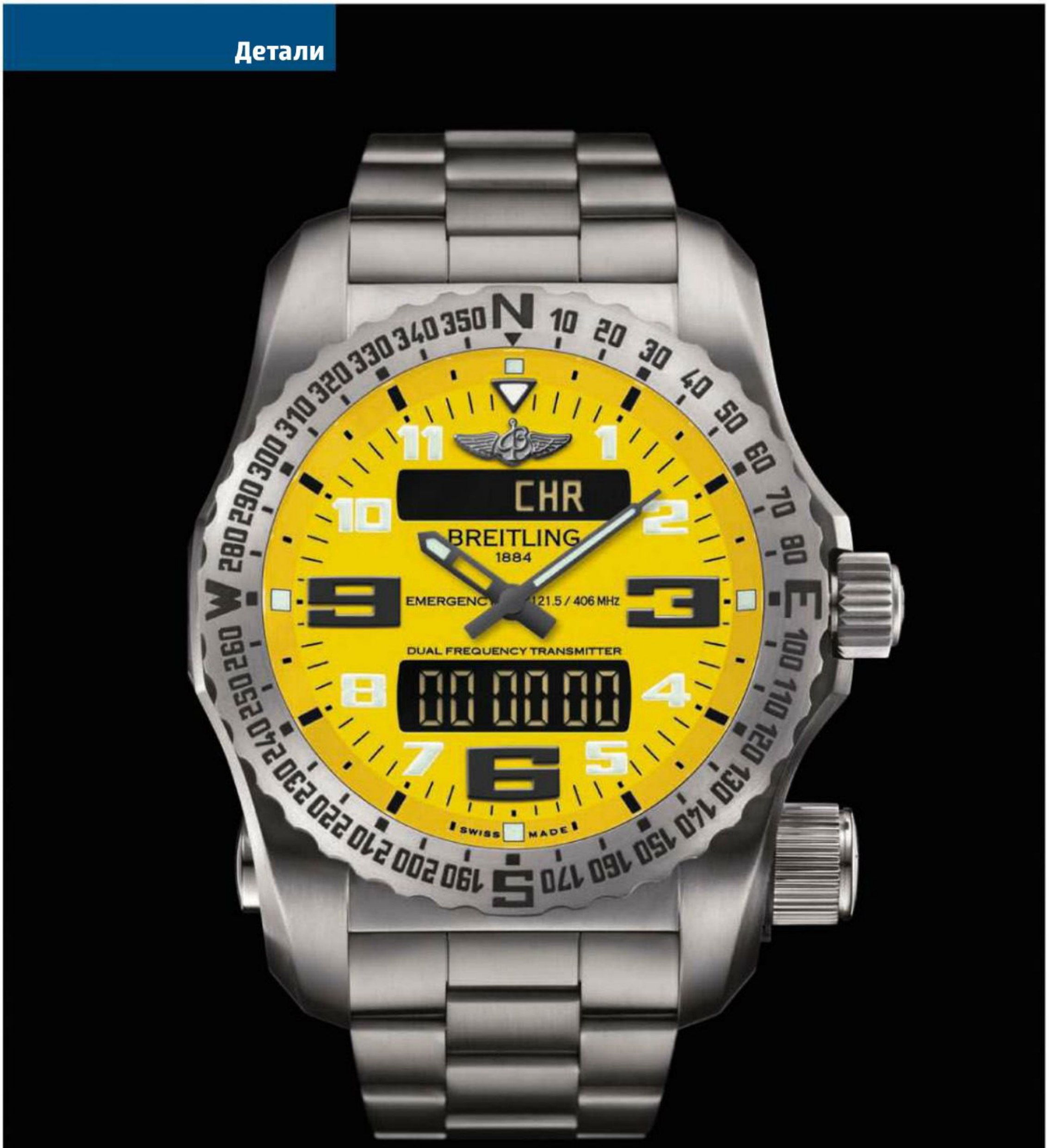
Компания Maurice Lacroix запустила новую рекламную кампанию "Твое время — сейчас". Спросишь: "Что бы это значило?" А то, что если уже сейчас ты не можешь посетовать на бесцельно прожитые годы, то вправе наградить себя за правильно выбранный курс жизни хорошим подарком — часами. Ведь, как известно, часы давно показывают не только время, но и, в определенной мере, статус.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Не так давно модный дом Fendi выпустил аромат Fan di Fendi. Ну и не отходя далеко от кассы, следом — летний, водный, так сказать, вариант, Fendi Pour Homme Acqua. Лицом аромата, как и в прошлый раз, стал музыкант и продюсер, англичанин Марк Ронсон.

ШОРТ ПОДБЕРИ!

Понятно, что на пляже все взгляды прикованы вовсе не к тому, во что ты одет. Но это не повод носить неопределенной формы выцветшие плавки. Как раз на этот случай марка Calvin Klein подготовила пляжную линию Swimwear — с классическими плавками, боксерами, шортами в полоску и с цветочными принтами, футболками-поло и кепками. И не стесняйся ярких цветов — лимонного, персикового, оттенка фуксии или морской волны. Лето же кругом!



НОВЫЙ ПОИСКОВИК

Компания Breitling выпустила первые наручные часы со встроенным радиолокационным маяком. Emergency II, так окрестили модель, снабдили микропередатчиком, поочередно работающим на двух разных частотах сутки напролет: одна частота — для подачи аварийного сигнала, вторая — для направления поисковых и спасательных отрядов. Маяк работает даже при температуре –20°C и соответствует всем характеристикам международной спутниковой системы аварийного оповещения CospasSarsat . С таким прибором на руке ты не пропадешь ни во льдах, ни в джунглях.

ДОЛЯ РИСКА

Опасный дух испанской корриды привнес парфюмерный дом Louis Féraud в линейку своих ароматов, выпустив Matador. В прозрачный лаконичный флакон со строгими линиями поместили парфюм с нотами груши, бергамота, черного перца, ириса, лаванды, листьев фиалки, сандала, мускуса, ладанника, ветивера и амбры.

ПРИВОЗ

В бутике St. James обновление всех коллекций. Здесь каждый найдет себе пару — брюк, ботинок или чего другого. Что характерно, лидер летнего сезона — синий цвет и все его оттенки: от лазури, лаванды и василька до ультрамарина, индиго и королевского синего. Ну и не менее уверенно следуют за лидером желтый и оранжевый — рубашки Luciano Barbera, горчичные джинсы Borelli, шляпы Borsalino, шорты St. James.

КАК ОГУРЧИК

Тебе знакома ситуация "этой ночью — с пятницы на понедельник..."? Случается, что и во вторник поспать удалось часа три, да и в среду отчеты сдавал до посинения... Короче, режим твой (если вообще можно говорить о режиме) конкретно подорван. Врачи советуют в таких случаях принимать Мелаксен® — 1 таблетка перед сном в воскресенье, понедельник и вторник вернет тебя к рабочему ритму. Содержащийся в нем мелатонин быстрее восполнит недостаток этого вещества в организме, поможет наладить сон, и с утра ты будешь чувствовать себя бодрым и отдохнувшим.

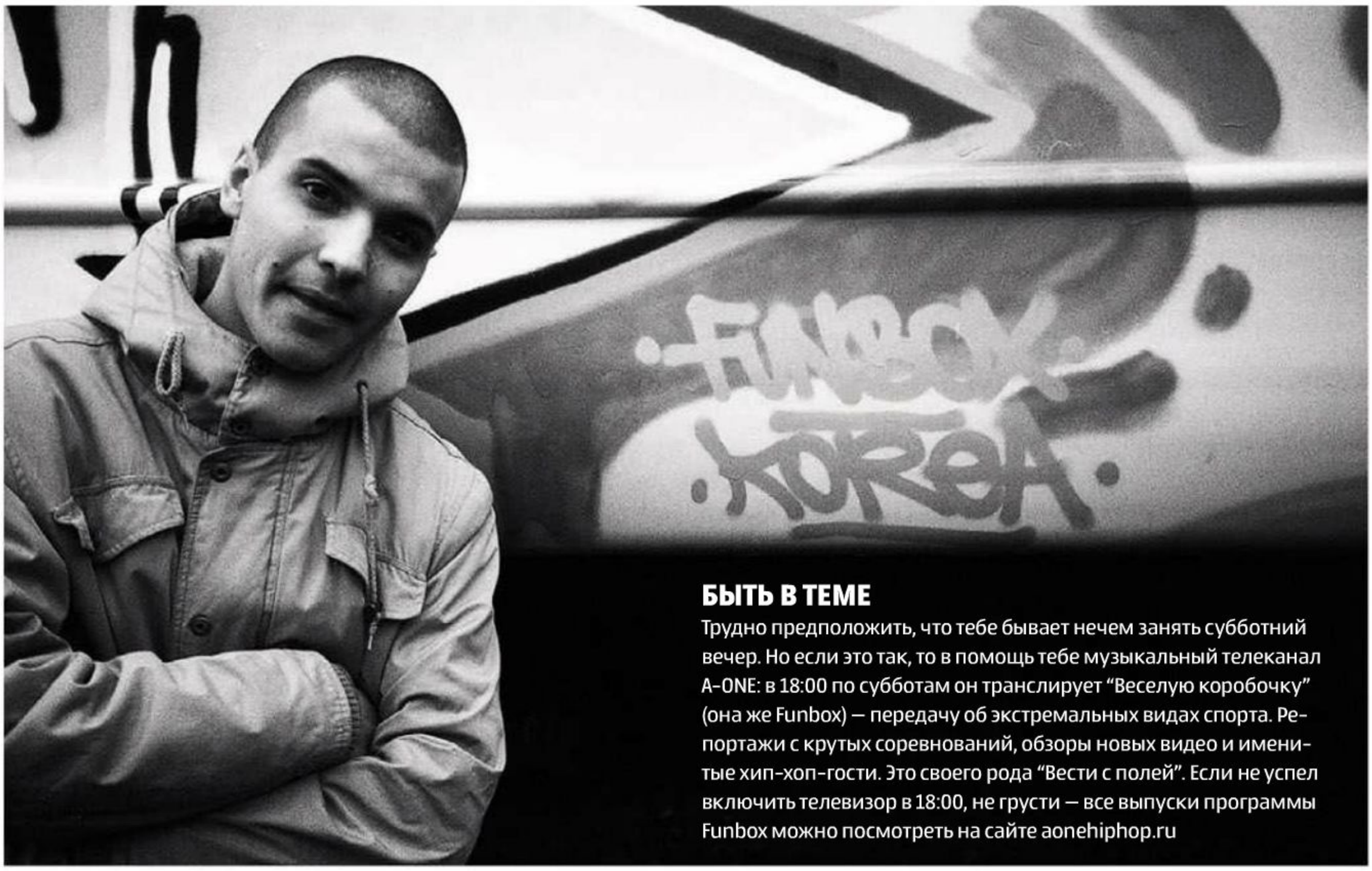
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

НУ ЧТО, ПО ПЯТЬДЕСЯТ?

По случаю собственного пятидесятилетнего юбилея компания Ecco открыла флагманский бутик. К открытию приурочили и запуск маленькой коллекции Mind — это обувь в стиле семидесятых (прототипом стала легендарная в те годы модель Ecco, разошедшаяся по миру миллионными тиражами), но, естественно, с учетом всех последних разработок.

МОТОРНЫЕ ДЕЛА

Корпорация Ashland официально начала продажи премиальных моторных масел Valvoline™ в России. Именно Valvoline™ первым представил специализированное масло для автоспорта и — внимание! — особую формулу для автомобилей с большим пробегом. Отправляйся за ними в любой автомагазин или на одну из заправок ТНК.



БЫТЬ В ТЕМЕ

Трудно предположить, что тебе бывает нечем занять субботний вечер. Но если это так, то в помощь тебе музыкальный телеканал A-ONE: в 18:00 по субботам он транслирует “Веселую коробочку” (она же Funbox) — передачу об экстремальных видах спорта. Репортажи с крутых соревнований, обзоры новых видео и именитые хип-хоп-гости. Это своего рода “Вести с полей”. Если не успел включить телевизор в 18:00, не грусти — все выпуски программы Funbox можно посмотреть на сайте aonehiphop.ru

ДЕЛОВОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Компания РБК взялась обновить фасад и слегка поменять интерьер своего мобильного приложения “РБК Новости” для iOS. Теперь новости экономики, политики и спорта транслируются в режиме реального времени плюс можно смотреть программы телеканала РБК. Да и навигация стала удобнее: все новости уже поделены по тематическим группам, к тому же есть возможность делать закладки — важные материалы складывать в раздел “Избранное”. Конечно, “РБК Новости” настраиваются на нужный лад: все важные блоки можно вынести на рабочий стол приложения — от прогноза погоды в твоем регионе до биржевых котировок. “РБК Новости” работают на всех основных платформах (iOS, Android и Windows Phone), включая iPad и iPhone 5. Все версии приложений от РБК — бесплатны.

Плавательные шорты
Tom Tailor

Где что купить

55DSL бутик "Diesel", ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5235
Adidas Originals ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1491; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Bally ул. Смоленская, 10, т.: (499) 241-3962; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 981-9038; ТЦ "Лотте Плаза", Новинский бул., 8, т.: (495) 544-5402
Benetton ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-1116; ул. Красная Пресня, 48/2 стр. 2, т.: (499) 252-3765
Black Silver blacksilver.ru
Calvin Klein Swimwear м-ны Calvin Klein Underwear: МЕГА-Химки, Московская обл., Химки, Ленинградское ш., 23-й км; ТЦ "Капитолий", ул. Миклухо-Маклая, 32А; МЕГА Теплый Стан, Московская обл., Ленинский р-н, Калужское ш., 21-й км (или 41-й км МКАД)
Calzedonia ул. Тверская, 6, т.: (495) 692-8592; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-1963
Desigual ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРК "Галерея"; Лиговский пр-т., 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург, ТРК "Гринвич", ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610
Dolce&Gabbana (оптика) "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru
Energie ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 787-4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: (383) 328-0720; Воронеж, Центр "Галерея Чижова", ул. Кольцовская, 35, Miss Sixty/Energie, т.: (473) 261-5898
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 727-4168; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: (495) 665-1300; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (499) 272-6173
Havaianas ТЦ "Метрополис", Ленинградское шоссе, 16А, стр. 4, м-н Kixbox, т.: (495) 721-8834; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, д. 2, м-н "Faceboots", т.: (495) 228-0879
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Levi's ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, тел.: (495) 229-7908
Marina Yachting Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
New Balance ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
O'Neill м-ны "Спортмастер": ТЦ "Гагаринский", ул. Вавилова, 3, стр. 1; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; Смоленская пл., д. 6, стр. 1; Славянский бул., 5, корп. 1; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Oakley ул. Большая Новодмитровская, 36, стр. 8, т.: (499) 713-57-89
Prada (оптика) "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru
Rip Curl Oceantech ripcurl.com
Piquadro ул. Петровские линии, 2, т.: (495) 628-3390
Quiksilver МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 967-9623; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 737-8341; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 424-9940/41; ТЦ "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211
Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-8412; Новороссийск, МЦ "Красная Площадь"
River Island ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 225-7490
Samsonite ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Santa Fe м-ны Men's Merit: ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1; Ленинградский пр-т, 74, стр. 1
Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, strellson.com
TJ Collection ул. Неглинная, д. 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2415; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 362-0320
Timberland ТЦ"Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; Спб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; Калининград, ул. Черняховского, 6-12А; Красноярск, ТЦ "Июнь", ул. Партизана Железняка, 23; tom-tailor-online.ru
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3280; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; Topstyle, "Гименей", ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 926-0149; Bosco di Ciliegi, ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий мост, 14
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3; м-н St. James, Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 660-75-72
Vogue "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru

Х.З.*

*хочу знать

РОЗМАРИН

ДЛЯ МОЗГА

В этом вечнозеленом кустарнике много 1,8-цинеола, который помогает тебе быстрее соображать и при этом делать меньше ошибок. Ну держись, Александр Друзь.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 10/10

ДОБАВЛЯЙ: к баранине

ШАЛФЕЙ

ДЛЯ СОСУДОВ

Какие именно компоненты шалфея защищают твои сосуды от холестериновых бляшек, пока не установлено, но зато установлено, что точно защищают. Смело руби его в соусы и рагу.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 6/10

ДОБАВЛЯЙ: к индейке

КИНЗА

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

В кинзе есть вещества, которые стимулируют усвоение глюкозы. Готовь с ней, и ты будешь быстрее наедаться за столом. Хорошая защита от курабье на десерт.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 6/10

ДОБАВЛЯЙ: к курице

ПЕТРУШКА

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ РАКА

Отличный источник антиканцерогенного апигенина. Не забывай про петрушку — каждый год в мире от злокачественных опухолей умирает более 7,5 млн человек.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 8/10

ДОБАВЛЯЙ: к рыбе

О СЕМЕНА, О ТРАВЫ

Узнай, что можно растить круглый год на подоконнике, чтобы быть здоровым.

ЧАБРЕЦ

ДЛЯ ЗРЕНИЯ

В небольшом пучке свежего чабреца (30 г) содержится треть суточной дозы витамина А, который необходим тебе, чтобы хорошо видеть.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 6/10

ДОБАВЛЯЙ: в салат

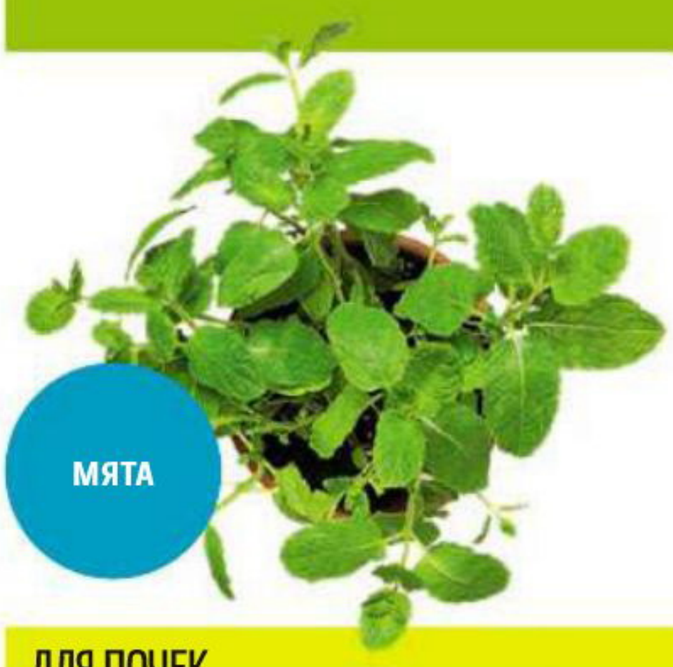
ОРЕГАНО

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ

В этом растении много кариофиллена, который обладает мощным противовоспалительным действием. Орегано поможет тебе справиться с болью в мышцах после интенсивной тренировки.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 5/10

ДОБАВЛЯЙ: в пасту



МЯТА

ДЛЯ ПОЧЕК

Это диуретик, который помогает избавиться от лишней жидкости, снижая нагрузку на твою “дренажную” систему. Главное, не увлекайся — одной чашки мятного чая в день достаточно.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 8/10

ДОБАВЛЯЙ: в чайник

БАЗИЛИК

ДЛЯ СЕРДЦА

В этом растении содержатся вещества, которые помогают снизить повышенное артериальное давление. Ешь его для профилактики, но помни, что при гипертоническом кризе трава не помогает.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 6/10

ДОБАВЛЯЙ: к моцарелле

ФОТО: KAT PISIOLEK

SONY
make.believe

WALKMAN

Если вода твоя стихия

MP3-плеер
Sony Walkman
NWZ-W273

- Работает на глубине **до 2х метров**
- Встроенная память **4 Гб**
- Вес **29 грамм**
- Первых 3-х минут зарядки хватает на целый час прослушивания

BE MOVED*

Присоединяйся к нам
на www.vk.com/walkmania

Присоединяйтесь

Sony make.believe и Walkman® логотипы являются зарегистрированными торговыми марками или товарными знаками Sony Corporation. *Проникнись эмоциями. Реклама. Товар сертифицирован.

CHANEL

ALLURE

HOMME

SPORT

EAU EXTRÊME

© ПРАВООБЛАДАТЕЛЬ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ВСЕ ПРАВА НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ - АППЮ ОМ СПОРТ О ЭКСТРЭМ

www.chanel.ru Горячая линия CHANEL Тел. 8 800 500 56 05 - НА